كيفية تنظيم الوقت

وشغل أوقات الفراغ بين

الواقع والواجب

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

١٢

كيفية تنظيم الوقت

وشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب

إعداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَـٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُۥ سَوْفَ يُرَىٰ (٤٠) ثُمَّ يُجْزَىٰهُ ٱلْجَزَآءَ ٱلْأَوْفَىٰ (٤١) وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ ٱلْمُنتَهَىٰ ﴾

[سورة النجم: آية ٣٩-٤٢]

إهـــــداء

أهدى هذا العمل:

- إلى زوجى الفاضل.. وأبنائى. وأحفادى

أغلى ما لدى فى هذه الدنيا

- إلى من يريد أن يسعد نفسه ويطور حياته إلى أقصى مداها.
- إلى من لديه أهداف وأولويات لحياته يتمنى تحقيقها.
- إلى من فرط فى عمره ووقته ويريد أن يعوض ما فاته بكفاءة وإيجابية.

المحتويات

مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية – بكلية البنات جامعة عين شمس – وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز فى ذلك الوقت... بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعى الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء لقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة... إلا أنها لم تبدأ فى ذلك الوقت.... ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقنى الله سبحانه وتعالى عام ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة سابقاً- جامعة طيبة حاليا. وعشت بكل مشاعرى فى هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله صلى الله عليه وسلم. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتى أمام الله سبحانه وتعالى فى تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد

الوالدان والأبناء والمربون من تلك الثقافة وأن ينتفع بها المنفعة القصوى... وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الحادى عشر من هذه السلسلة تحت عنوان: كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب.

وأدعوا الله أن ييسر لى استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولى التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٧م

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ

بين الواقع والواجب

المقدمة

إن الوقت هو الحياة، وهو المحور الذى يتحكم فى مسار حياة الإنسان فمن اغتنم وقته فى الصالحات، أفلح وسعد فى الدنيا وفى الآخرة، ومن أضاع وقته وعمره خاب وخسر- والناس فى موقفهم من الوقت أقسام: قسم كبير لا يشعر بأهمية الوقت ولا يدرك خطورة إضاعته وقسم ثانٍ: يعرف أهمية الوقت وقيمة الزمن لكنه مصاب بالفتور والكسل عند اغتنام وقته. وثالث: يعرف أهمية الوقت وقيمة العمر و لديه المهمة والرغبة فى استغلاله ولكنه لا يعرف كيف يحول الهمة لواقع علمى وعملى وفى كل الأحوال يذهب المرء ضحية الفراغ وسوء تنظيم الوقت.

أى إن المجتمعات والأفراد يتفاوتون فيما بينهم فى تقدير قيمة الوقت، ويرجع ذلك إلى المستوى الحضارى والنمط الإدارى والفكرى الذى يسود المجتمع أو الأفراد.

فالمجتمعات التقليدية لا تنظر إلى عامل الزمن نظرة جدية دقيقة وتسيطر على تفكيرها بعض الأفكار أو العادات التى ورثتها، والتى

تدفع الإنسان منها إلى التكاسل والخمول والضياع. مثل هذه المجتمعات لا تؤمن بالتخطيط لإدارة الوقت ومواعيد العمل لأنهم يعتقدون أنها مضيعة للوقت فى نفس اللحظة التى يضيعون أكثر وقتهم فى ما لا ينفع!

أما المجتمعات المتحضرة والمتقدمة فإنها تعتبر الوقت مصدراً مهمًا من مصادر الإنتاج وإنه أثمن الموارد وأكثرها ندرة فى عالمنا المعقد المعاصر.

إن إدارة الوقت تعنى إدارة الذات ومن لا يستطع إدارة ذاته لا يستطع إدارة وقت الآخرين. وإدارة الذات تتطلب مهارات فى التخطيط والتنظيم والتنفيذ والرقابة. و على الفرد التدريب على أداء المهام حسب الأولويات وفى الوقت المناسب وبالقدر المناسب من الجهد. لتحقيق أهدافه وغاياته. فالوقت المنظم يؤدى إلى إنجاز العمل بجهد أقل وبتكاليف أقل وبإنتاجية أعلى ولا شك أن تحقيق الأهداف بالوقت المنظم سيكون إيجابياً على المستوى الشخصى والجماعى.

وتشهد السنوات الأخيرة اهتماماً متزايد بدراسة موضوع وقت الفراغ نظراً لظروف التغيرات الاجتماعية السريعة التى تمر بها المجتمعات البشرية، وهى تأخذ بأساليب التكنولوجيا الحديثة التى أصبحت تمس كل ناحية من نواحى حياتها، وكان لها بالتالى تأثيراتها وانعكاساتها على مختلف مظاهر الحياة الاجتماعية والثقافية وسواء

كانت هذه التأثيرات إيجابية أو سلبية فإنه مما لا شك فيه أنها ليست بعيدة الصلة بوقت الفراغ باعتباره أحد المظاهر المصاحبة لما يحدث من تطورات وتغيرات اجتماعية.

ولعل ما يميز العصر الذى نعيشه نشوء ظاهرة وقت الفراغ فى حياة الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعى الوقوف عندها، ودراستها ورصد متغيراتها، ومدى تأثيراتها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء..

ولقد ساعد على هذه الظاهرة تزايد وتطور الوسائل الترويحية، واستحداث وسائل جديدة لشغل الوقت فأصبح لدى المجتمعات سيل منهمر من الوسائل الترويحية، انطلق معها الإنسان بحثًا عن الراحة والمتعة، و تخفيفاً من العناء الذى يصيبه فى هذه الحياة الدنيا.

ولا ينبغى أن ينظر إلى الوقت على أنه دقائق و ساعات وأيام، فالوقت أحداث وسعادة وخبرات.

إنه الابتسامة على وجه إنسان أخبرته بأنك ستقوم بفعل شىء ما يسعده، إنه الرضا الذى تجده فى نفوس المقربين منك بسبب أعمال قمت بها، إنه شعورك أنت وقناعتك ورضاك عن ما قدمته فى مشوار حياتك، أنه كل يوم بل ساعة بل دقيقة مرت فى حياتك شعرت أنك أنفقتها بالشكل المناسب والمرضى.

الوقت أكبر من أن يصبح هباء، الوقت أكبر من أن نضيعه فيما لا ينفع، الوقت أكبر من أن نستهين به، الوقت هو حياتنا التى نحياها فإذا نجحنا فى تنظيمه وإدارته فنحن نكون بذلك قد حققنا النجاح فى حياتنا. علما بأن الاستخدام الواعى لتنظيم الوقت وحسن شغل الوقت الفراغ يعتبر حصيلة للتربية الصالحة وقدرة الفرد أو الجماعة والمجتمع على امتلاك المهارات اللازمة لذلك.

ويظن البعض أن تنظيم الوقت وشغل وقت الفراغ عملية صعبة للغاية.. ومن أجل ذلك أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع تحت عنوان (كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ- بين الواقع والواجب) – بهدف تنمية وعى الجميع من الشباب والآباء والمربين نحو هذا الموضوع المهم وبيان قيمة الوقت وكيفية تنظيمه واستغلاله بشكل مفيد وجيد.. واكتساب بعض العادات السليمة التى تفيد فى ذلك.

وأدعوا الله أن أكون قد وفقت فى عرض هذا الموضوع وأن ينتفع به المنفعة القصوى وأن يتقبل الله هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.. والله ولى التوفيق،

تعريف الوقت

الوقت أعظم مورد تمتلكه فى الحياة ويختلف عن الموارد الأخرى فى خاصيتين رئيسيتين:

الأولى:

إن الوقت سلعة حرة لا تباع ولا تشترى إنك تحصل على نفس الكمية من الوقت التى يحصل عليها أى فرد آخر(٢٤) أربع وعشرون ساعة فى اليوم.

الثانية:

إن الوقت لا يمكن ادخاره ليس لديك اختيار إلا أن تنفقه دقيقة بدقيقة وساعة بساعة ويوم بيوم ويمكنك أن تحسن استغلاله ويمكنك أن تسىء استغلاله ولكن يجب أن تستغله وبمجرد أن تنفقه لا يمكنك أن تسترده حينئذ أصبح من المهم أن تتعلم كيف تدير وقتك إدارة جيدة لأنه فى النهاية عندما تكون قد أنفقت كل وقتك تكون قد أنفقت كل حياتك وإذا أسأت استغلال وقتك فقد أسأت استغلال حياتك وقد عبر عن نفس المعنى أحد أستاذة الكليات لطلابه بعد ظهور نتيجة الامتحان:"هناك شىء واحد تمتلكونه وبنفس القدر إنه الوقت واضح أن المشكلة ليست فى الوقت وإنما المشكلة فى أنفسكم لقد استفاد بعضكم بوقته وحقق النجاح الذى يرجوه وأضاعه

البعض الآخر. فكان نصيبه الفشل".

وقديماً قال الشاعر العربى:

نعيب زماننا والعيب فينا وما لزماننا عيب سوانا

فالوقت هو أثمن كنز تمتلكه، ذلك لأنه بعكس المال ما إن تصرفه: فإنه لا يعود أبداً قد تظن أن المال أيضاً ما أن ينصرف فإنه لا يعود أبداً الفرق هنا أننا لا يمكننا استعادة الأمس، بينما يمكنك دائماً أن تكسب المزيد من المال..

هناك مقولة تؤكد أهمية إرادتنا لوقتنا:"الوقت يطير، فهل أنت الطيار أم أحد الركاب"؟

الوقت لغة هو: مقدار من الزمان، والزمن والزمان اسم لقليل الوقت وكثيره.

والوقت هو المعجم الوسيط هو: مقدار من الزمن قدر لأمر ما.

والوقت عند"المقرى" هو: مقدار من الزمن مفروض لأمر ما، وكل شيء قدرت له حيناً، فقد وقته توقيتاً، وكذلك ما قدرت له غاية، والجمع أوقات ومواقيت.

يعرف الفيروزآبادى (ت٨١٧ هـ) مصطلح الوقت باعتباره: ((المقدار من الدهر)).

وهو بهذا يشير إلى أن الوقت هو الكم المتقطع من الزمن سواء كان

هذا الكم قصيراً أو طويلاً. وتقسيم الوقت وتوزيعه بما يسمح الاستفادة منه، يمثل أحد اهتمامات الإدارة الحديثة المعاصرة وبما يعرف الآن بمفهوم إدارة الوقت.

ومن التعاريف الأخرى للوقت:

* هو تلك المساحة من الزمن التى تبدأ بمولدك وتنتهى بوفاتك.

هو تلك المساحة من الزمن التى تبدأ من حيث بدأنا نعى وتنتهى بانتهاء العمر المحدود.

ماذا نعنى بإدارة الوقت؟

هى الطرق والوسائل التى تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته فى تحقيق أهدافه وخلق التوازن فى حياته ما بين الواجبات والرغبات و الأهداف...... إن فن إدارة الوقت هى وسيلة الإنسان لإدارة يومه وقيادة حياته نحو النجاح.

و الاستفادة من الوقت هى التى تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين فى هذه الحياة، إذ إن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على موازنة ما بين الأهداف التى يرغبون فى تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتى من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شىء إلى أهداف ورسالة تسير على هداها، إذ لا حاجة لتنظيم الوقت أو إدارة

الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير فى كل الاتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شىء وإن حققت شىء فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلكم نتيجة لعدم التركيز على أهداف معينة.

إذن فالمطلوب منك قبل أن تبدأ فى تنفيذ أى شىء أن تضع أهدافاً لحياتك، ما الذى تريد تحقيقه فى هذه الحياة؟ ما الذى تريد إنجازه لتبقى كعلامات بارزة لحياتك بعد أن ترحل عن هذه الحياة؟

ما التخصص الذى ستتخصص فيه؟ لا يعقل فى هذه الزمان أن تشتت ذهنك فى أكثر من اتجاه، لذلك عليك أن تفكر فى هذه الأسئلة، وتوجد الإجابات عنها، وتقوم بالتخطيط لحياتك وبعدها تأتى مسألة تنظيم الوقت.

إذن إدارة الوقت تعنى: ضبطه وتنظيمه واستثماره فيما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع سواء من ذلك وقت العمل والدراسة الذى يمثل التزاماً بين الفرد وبين الجهة التى يعمل بها أو المدرسة والجامعة التى يدرس فيها. فى البدء لا بد أن نسأل أنفسنا كيف ننظم الوقت إذا كان الوقت منظم أصلاً، فالدقيقة مقسمة ٦٠ ثانية، والساعة تساوى ٦٠ دقيقة واليوم يساوى ٢٤ ساعة وهكذا، إذن الوقت مقسم ومنظم تنظيماً جيداً، إذن هل نسيمه إدارة الوقت؟ أيضاً لا، لأن الوقت لا يدار ولا يمكننا أن نتحكم بالوقت ونجعل من اليوم مثلاً ٣٦ ساعة بدلاً من ٢٤، إنما الوقت يديرنا، لنسميه إدارة الذات لأننا نستطيع أن

ندير أنفسنا من خلال الوقت وليس العكس، والوقت هو من أندر الموارد فهو لا يعوض، ولا تستطيع أن تخزن الوقت أو تشتريه!! لذلك فإن الوقت هو الحياة.

مفهوم توظيف الوقت وفوائده:

إن توظيف الوقت هو القدرة على اتخاذ القرار بشأن ما هو مهم أو غير مهم فى الحياة سواء أكان ذلك فى العمل أم فى المنزل أم فى أى أمر من أمور الحياة الشخصية، أو عن وضع الأوليات لبعض الأعمال. بحيث تتم المهام التى نحتاج إليها.

إن هناك أناساً كثيرون يقضون وقتاً أطول فى التخطيط لما سوف يعملونه فى العطلة القادمة بدلا من التخطيط لحياتهم فى الوقت الحالى ولذلك فإن تنظيم الوقت هو أهم شىء بالنسبة لحياتنا.

ومما لا شك فيه أن الإدارة الجيدة للوقت توفر لنا القدرة على الاحتفاظ بالاتزان فى حياتنا والتعرف على مواطن الخلل والتصرف فيها.

مثلاً: هل كل ما يشغلنا هو العمل أكثر مما تشغلنا المتع أو الأنشطة الاجتماعية؟

ثم ما دور عائلتنا ومن هم قريبون أو أعزاء علينا؟ هل لهم دور فى حياتنا؟

أم هل هم مستبعدون بأحد الجوانب بصفة دائمة؟

إن توظيف الوقت هى واحدة من تلك المهارات التى يجب أن يحرص عليها الأفراد بكل جد كما أن فوائده واضحة للعيان إنها إحدى المهارات التى يمكن تعلمها وممارستها وتنميتها مع الوقت وهى تسمح لنا بضبط كل انتباهنا على ما يجب فعله وهى فى الوقت نفسه تستبعد الضغوط التى تقع علينا من الأشياء التى تطوف بأذهاننا وتدور فى عقولنا.

وإذ ما قمنا بتنظيم الوقت فإن هناك فوائد كثيرة يمكن أن تحقق من جراء ذلك وهذه الفوائد منها ما هو مباشر وتجد نتائجه فى الحال ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل ومن أهم فوائد تنظيم الوقت ما يلى:-

أولاً: الشعور بالتحسن بشكل عام فى حياتك.

ثانياً: قضاء وقت أكبر مع العائلة أو فى الترفيه والراحة.

ثالثاً: قضاء وقت أكبر فى تطوير ذلك.

رابعاً: إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.

خامساً: تحسين إنتاجك بشكل عام.

سادساً: التخفيف من الضغوط سواء فى العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

تعريف وقت الفراغ

رغم أن مفردات هذا المصطلح وهى كلمتى: وقت، وفراغ واضحة من الناحية اللغوية إلى حد كبير، إلا أن مشكلة هذا المصطلح هو عدم محسوسيته فهو شىء غير ملموس، فقد يتعايش معه الإنسان دون أى شعور بأنه يعيش فيما يسمى وقت فراغ.

لقد عرف الوقت بأنه: مقدار من الزمن، أما كلمة الفراغ فتكاد تجمع المعاجم اللغوية على أن معناها الخلو من الشغل، فلقد ورد فى لسان العرب لابن منظور بأنه الخلاء، وذكره الجوهرى فى الصحاح بما يقرب من هذا المعنى، فيقال تفرغت من الشغل وفرغت لكذا..... . وذكر الراغب الأصفهانى أن الفراغ خلال الشغل. وقد فرغ فراغاً وفروغا وهو فارغ.

ووقت الفراغ هو وقت حر لا يستغل فى العمل بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله.

ويعرف وقت الفراغ بأنه:"حصة الوقت فى اليوم التى لا تستعمل فى مقابلة الاحتياجات الملحة أو الضرورية لوجود الإنسان.

ويعرف وقت الفراغ بأنه:"الوقت الذى يصل فيه الإحساس بالمسئولية لدى الفرد إلى أدنى مستوى فهو الوقت المتبقى بعد الواجبات الحيوية الأساسية للإنسان.

ويرى البعض أن مفهوم وقت الفراغ المتداول الآن مرادف لمفهوم

البطالة أى:"لا عمل"، وهذا ما يراه الاتجاه المادى.

لذا فإن التعريف الإجرائى لمصطلح وقت الفراغ هو: (الوقت المتبقى للفرد من مجموع ساعات اليوم بعد طرح الوقت المستغرق فى الدراسة والنوم والأكل والشرب وحاجات الجسم الفسيولوجية والأعمال العائلية).

نظرة الإسلام إلى تنظيم الوقت ووقت الفراغ

إن نعم الله تعالى على عباده كثيرة لا تحصى ولا يمكن للبشر أن يحصوها أو يدركوها على حقيقتها وذلك لكثرتها واستمرارها ويسرها وتتابع إنعام الله بها وتفاوت مدارك الناس بها.

﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَظَلُومٞ كَفَّارٞ ﴾ [سورة إبراهيم: ٣٤]

وللنعم أصول وفروع فالفروع كثيرة منها البسيطة فى العلم والجسم والمال والمحافظة على نوافل العبادات والإكثار من تلاوة القرآن و ....

أما أصول النعم فهى لا تعد ولا تحصى منها بل أولها الإيمان بالله تعالى وكذلك الصحة والعافية وأهم أصل من أصول النعم هو نعمة(الوقت).

فالزمن هو عمر الحياة وميدان وجود الإنسان وساحة ظله وبقائه ونفعه وانتفاعه. ولقد أشار القرآن الكريم إلى عظم هذا الأصل فى أصول النعم وألمح إلى علو مقداره على غيره فجاءت آيات كثيرة ترشد إلى قيمة الزمن ورفيع قدره وكبير أثره...

قال الله تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ وَٱلنَّهَارَ وَٱلشَّمۡسَ وَٱلۡقَمَرَۖ وَٱلنُّجُومُ مُسَخَّرَٰتُۢ بِأَمۡرِهِۦٓۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَعۡقِلُونَ ﴾

[سورة النحل:١٢]

وقال الله تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِ ٱلَّيْلُ وَٱلنَّهَارُ وَٱلشَّمْسُ وَٱلْقَمَرُ ۚ لَا تَسْجُدُوا۟ لِلشَّمْسِ وَلَا لِلْقَمَرِ وَٱسْجُدُوا۟ لِلَّهِ ٱلَّذِى خَلَقَهُنَّ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [سورة فصلت: ٣٧]

كما وصف نفسه سبحانه بأنه مالك الزمان والمكان وما يحل فيهما من زمانيات ومكانيات فقال:﴿ وَلَهُۥ مَا سَكَنَ فِى ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾ [سورة الانعام:١٣] أي: "له جل وعلا ما استقر في الليل والنهار، وهو المالك لكل شيء".

وقال تعالى مخاطباً الكفار ومنذراً لهم إذا أضاعوا أعمارهم واستبقوا أنفسهم فيها على الكفر، ولم يخرجوا مع امتداد العمر مع الكفر إلى الإيمان وقد آتاهم الله الزمان المديد والعمر العريض: ﴿ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَآءَكُمُ ٱلنَّذِيرُ ۖ فَذُوقُوا۟ فَمَا لِلظَّـٰلِمِينَ مِن نَّصِيرٍ ﴾ [سورة فاطر: ٣٧]

أولاً : الإسلام وتنظيم الوقت

لقد صدق من قال إن الوقت هو الحياة، وإنهما وجهان لعملة واحدة، ولا شك أن إدراك الإنسان لقيمة وقته ليس إلا إدراكاً لوجوده وإنسانيته ووظيفته في هذه الحياة الدنيا وهذا لا يتحقق إلا باستشعاره للغاية التي من أجلها خلقه الله عز وجل ومن المعلوم أن

الله قد خلق الإنسان لعبادته، قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ مَآ أُرِيدُ مِنْهُم مِّن رِّزْقٍ وَمَآ أُرِيدُ أَن يُطْعِمُونِ ﴿٥٧﴾ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ ﴾ [سورة الذاريات: ٥٦- ٥٨] ولقد عنى الإسلام عناية فائقة بالوقت وحث على اغتنامه والعمل فيه، وحذر من تضييعه بدون عمل مفيد واعتبره من أعظم نعم الله على خلقه وأجلها وأعلاها.

وجاءت الفرائض الإسلامية، والآداب الإسلامية، تثبت هذا المعنى الكبير فى قيمة الوقت والاهتمام بكل مرحلة منه، وكل جزء فيه، وتوقظ فى الإنسان الوعى والانتباه إلى أهمية الوقت مع حركة الكون، ودورة الفلك، وسير الشمس والكواكب، واختلاف الليل والنهار......

ولقد كان بعض السلف يسمون الصلوات الخمس:(ميزان اليوم)، ويسمون الجمعة (ميزان الأسبوع)، ويسمون رمضان(ميزان العام)، ويسمون الحج:(ميزان العمر)، حرصاً منهم على أن يسلم لأحدهم يومه أولاً، فإذا مضى اليوم كان همه فى سلامة الأسبوع، ثم فى سلامة العام، ثم فى سلامة العمر فى النهاية.....

إن تنظيم الوقت كما تعلمناه من مواقيت الصلاة ومواعيد الصيام والإفطار وأيام الحج المعدودات يقدم لنا الفوائد التالية:

- سعة فى الوقت وبركة غير معهودة سابقاً، أى قبل التنظيم.

- يطرد عنا التشويش والفوضى التى نعيشها فى تداخل الأوقات

والتقصير فى بعضها.

- يمنحنا شخصية محترمة من قبل زملائنا وأصدقائنا والمحيطين بنا.
- يجعلنا نعيش حالة من الرضا النفسى والسعادة الذاتية بما أنجزنا.
- يجعلنا نتحكم فى الوقت ولا نترك الوقت ليتحكم فينا.

ولقد نبه القرآن الكريم على أهمية الوقت كثيراً فى سياقات مختلفة وبصيغ متعددة منها الدهر، الحين، الآن، اليوم، الأجل، الأبد، السرمد، الأمد، الخلد، العصر... وغير ذلك من الألفاظ الدالة على مصطلح الوقت والتى بعضها له علاقة بالعمل وطرقه، وبعضها له علاقة بالإدارة وتنظيمها، وبعضها له علاقة بالكون والخلق، وبعضها يرتبط بعلاقة الإنسان بربه من حيث العقيدة و العبادة.

ويكفى الوقت شرفاً وأهميه أن الله عز وجل قد أقسم به فى كتابه العزيز وأقسم ببعض أجزائه أو بما يدل عليه فى مواطن عديدة وذلك تنويها به وإشارة إلى قيمته.

فقال عزمن قائل: ﴿ **وَٱلْعَصْرِ ۝١ إِنَّ ٱلْإِنسَـٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ** ﴾ [سورة العصر:١- ٣]

يقول الإمام ابن القيم: (والعصر هو الدهر- أى الزمن- على قول أكثر المفسرين وهو الراجح فإن تسمية الدهر عصراً، أمر معروف فى لغة العرب) .

وقد أقسم الله بكل الأوقات. فأقسم بوقت الليل والنهار كله وبوقت الفجر ووقت الضحى، ووقت العصر وبليالى عشر ذى الحجة منوها سبحانه وتعالى بجليل منفعة هذه الأوقات وأثرها فى حياة عباده، وليلفت أنظارهم إليها.

فقال عز وجل: ﴿ وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَغۡشَىٰ ۝١ وَٱلنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ ﴾ [سورة الليل: ١-٢]

وقال تعالى: ﴿ وَٱلۡفَجۡرِ ۝١ وَلَيَالٍ عَشۡرٖ ﴾ [سورة الفجر:١-٢]

وقال تعالى: ﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ﴾ [سورة الضحى: ١-٢]

وقال عز من قائل: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِي جَعَلَ ٱلَّيۡلَ وَٱلنَّهَارَ خِلۡفَةٗ لِّمَنۡ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوۡ أَرَادَ شُكُورٗا ﴾ [سورة الفرقان: ٦٢].

إن الله تعالى جعل الليل والنهار يخلف كل منهما الآخر، فما فات المسلم من العمل فى أحدهما يدركه فى الآخر.

ولقد كان النبى صلى الله عليه وسلم من أشد الناس حرصًا على وقته، وكان لا يمضى له وقت فى غير عمل لله تعالى أو فى ما لا بد منه لصلاح نفسه.

وهناك إشارات فى السنة المطهرة أيضا عن قيمة الوقت فقد روى عن ابن عباس رضى الله عنهما أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه

وسلم: ((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ))

فاعتقاده بدوام الصحة والفراغ يقوى من كسله ويمدد فترة إهماله وفراغه إلى أن يفوت أوان العمل ولا يجد لديه ما يقدمه.

وقد نهى الإسلام عن ذلك وحث على العمل وحذر من هذا الفراغ والافتتان بالصحة فقد روى الحاكم أن كل ما منحه الله من نعم سوف نسأل عنها يوم القيامة- فقد روى معاذ بن جبل رضى الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه وعن علمه ماذا عمل فيه)) والعمر ما هو إلا وقت الإنسان فيما أمضاه وماذا فعل فيه- أى استغل شبابك والقوة والفتوة فى سرعة إنجاز العمل والنشاط والحيوية فى العمل الصالح قبل أن تكبر وتشيخ وتريد اكتساب الحسنات فلا تقدر.

فالإنسان ليس مخير بضياع وقته فى الفراغ والكسل، وكذلك لم يأمر الإسلام بالمبالغة فى العمل وإبلاء الصحة فالتوسط فى كل شىء مطلوب حتى فى العمل وصدق تعالى حيث يقول: ﴿ وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَاۖ وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَۖ وَلَا تَبۡغِ ٱلۡفَسَادَ فِي ٱلۡأَرۡضِۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُفۡسِدِينَ﴾ [سورة القصص: ٧٧]

إن الصلاة والزكاة والصيام والحج ونحوها عبادات محددة بأوقات معينة، لا يصح تأخيرها وبعضها لا يقبل إذا أدى فى غير وقته، فهى مرتبطة ارتباطا وثيقا بالوقت، الذى هو عبارة عن الظروف أو الوعاء الذى تؤدى فيه.

ومما ورد عن النبى صلى الله عليه وسلم فى الحث على أداء العبادات فى وقتها قوله حين سُئل: (أى الأعمال أفضل؟ قال: الصلاة فى وقتها).

رسول الله القدوة فى حفظ الوقت:

رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة والأسوة الحسنة فى الحرص على الوقت وحسن الانتفاع به، كان لا يصرفه إلا فى جلائل الأعمال، من عبادة ربه- وإصلاح نفسه- والإحسان إلى خلقه، والجهاد الصادق فى سبيل إعلاء كلمته ونشر الحق والهدى فى العالمين. كل هذا مع علو الهمة، وقوة العزم، وسعة الطاقة.

لـــه همــم لا منتهــى لكبــارهـــا وهمته الصغرى أجل من الدهر

وفى الحديث أنه صلى الله عليه وسلم "كان لا يمضى له وقت فى غير عمل لله تعالى، أو فيما لا بد له من صلاح نفسه، وكان إذا أوى إلى منزله جزأ دخوله ثلاثة أجزاء: جزءاً لله وجزءاً لأهله وجزءاً لنفسه ثم جزأ جزأه بينه وبين الناس".

ولقد عاش صلى الله عليه وسيلم عمراً مباركاً حاملاً بكل البر والفضل والمثل العليا بصورة معجزة خارقة لا يمكن أن يحققها إلا

أمام أولى العزم من الرسل محمد عليه الصلاة والسلام كما ترك من وراء هذا العمر المجيد تراثاً خالداً ينير الدنيا وينضر وجه الحياة إلى يوم القيامة.

فى هذا الأجل القصير المحدود بلغ رسالة ربه، وآيات كتابه، ثم فصلها وبين تعاليمها وأحكامها بقوله ولسانه، وبعلمه وسيرته وأعطى القدوة الحسنة من نفسه وكان ذلك حصيلة علمية هائلة، تشبع حاجة البشرية إلى الهدى والعلم على اتساع القرون، وتعاقب الأجيال إلى قيام الساعة فى هذا الأجل القصير المحدود أحيا أمة فصارت أمة لها غاية هى أعلى الغايات ورسالة هى أشرف الرسالات، تتبوأ مكانة الأستاذية من أمم الأرض ﴿ **كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ** ﴾ [سورة آل عمران: ١١٠]

ولقد ربى جيلاً من الرجال- وكذا النساء- لم يعرف التاريخ له مثيلاً ولم يكن للإنسانية بمثله عهد فى الطهر والكمال، بدد الظلم والظلمات وملأ الدنيا علماً وحكماً وعدلاً وإحساناً وأمناً وسعادة.

ولقد كان النبى صلى الله عليه وسلم يجلس للخاصة من أصحابه للتشاور فى المهامات وتدبير شئون المسلمين كما كان يقوم بإكرام من يدخل بيته من الضيوف والزوار ويلبى حاجة من يقصده من السائلين. هل عرفت الدنيا إنساناً يصنع كل ذلك وغيره مما يذكر فى مثل هذا الزمن اليسير.

كما يحث النبى صلى الله عليه وسلم الأمة على الاهتمام بتنظيم الوقت وتوجيهه لكافة الأمور فى الحياة الخاصة والعامة، فيقول ما يرويه عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله عنهما قال: دخل عليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: ((ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت: بلى. قال: فلا تفعل، قم ونم وصم وافطر، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً، وإن لزورك عليك حقاً)) ومن الأولى بالمسلم ألا يخل بهذه الموازنة بل الواجب عليه أن يوزع وقته للوفاء بهذه الحقوق دون إخلال بأحدها لصالح الآخر، وليس المقصود توزيع الوقت بين هذه الحقوق بالتساوى، وإنما المراد التسديد والمقاربة فى الوفاء بها جميعاً قدر الاستطاعة .

الحث على اغتنام الوقت والتحذير من إضاعته:

من الأقوال المأثورة فى الحث على استثمار الوقت واستغلاله حديث ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لرجل وهو يعظه: ((اغتنم خمسًا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك)) فقد لخص النبى صلى الله عليه وسلم فى هذه الكلمات الموجزة البليغة ما تناوله الباحثون فى كتب عدة إذ تحدث عن أهمية الوقت والمبادرة إلى استثماره و اغتنام قوة الشباب وفرص الفراغ

فى العمل الصالح المثمر، وحذر من خمس معوقات لاستثماره الأوقات. ولقد ورد عن على بن أبى طالب (رضى الله عنه): (للمؤمن ثلاث ساعات: فساعة يناجى فيها ربه، وساعة يرم فيها معاشه، وساعة يخلى بين نفسه وبين لذتها فيما يحل ويجمل). وأضافت بعض الأحاديث ساعة أخرى للقاء الإخوان الذين يعرفوننا وعلقت على ساعة الملذات بالقول: وفى هذه الساعة تقدرون على تلك الساعات.

ومع أن هذا التقسيم يعطى لحاجات الإنسان الأساسية أوقاتاً معينة لا يصح أن تغفل أو تهمل، إلا أنه ليس وصفة جامدة، فقد تتعدد احتياجات الإنسان وتزيد على ذلك، لكن الغاية من تقسيم الوقت تنظيمه فلا يطغى عمل على عمل، أو يستهلك عمل الوقت كله فيما تبقى الأعمال الأخرى من غير إنجاز أو نصف إنجاز فالعمل لكسب لقمة العيش مطلوب كحاجة مادية، والتقرب إلى الله بالعبادة والذكر مطلوب كحاجة روحية، واللقاء بالإخوان مطلوب كحاجة اجتماعية وساعة الملذات مطلوبة أيضاً كحاجة نفسية، ويمكن أن تكون إلى جانب هذه الساعات ساعة مهمة أخرى لطلب العلم كتلبية لحاجة عقلية وفكرية.

المهم أن يكون هناك توازن بين هذه الأوقات بحيث لا تستغرقنا أعمال الدنيا فتنسينا أعمال الآخرة، والحكيم فينا من يجعل أعماله كلها

طاعة لله سبحانه وتعالى حتى الدنيوى منها، أما الذى يجلس إلى الكمبيوتر مثلاً من دون أن يقرر سلفاً الوقت الذى يجب أن يصرفه فى جلسته تلك، سيجد نفسه وقد مرت الساعات وهو مسمَّر مشدود إلى هذه الشاشة الصغيرة الساحرة المغرية.

والذى يفتح أبواب اللقاء مع الأصدقاء على مصراعيها سيرى أن الحديث يجر بعضه بعضاً، وأن اللقاء الذى كان بالإمكان أن يتم فى نصف ساعة استمر لساعتين أو لساعات....... وهكذا.

صور ونماذج توضح أهمية الوقت أيضاً وكيفية استغلاله لدى بعض السابقون والسلف:

- ذكر **الطبرانى** فى الجامع الكبير: فعن عمارة بن خزيمة بن ثابت قال سمعت عمر بن الخطاب(رضى الله عنه) يقول لأبى: ما يمنعك أن تغرس أرضك؟ فقال له أبى: أنا شيخ كبير أموت غداً فقال له عمر: أعزم عليك لتغرسها، فقال عمارة: فلقد رأيت عمر بن الخطاب يغرسها بيده مع أبى.

- قال **ابن عبد البر** فى جامع بيان العلم: عن نعيم بن حماد قال: قيل لابن مبارك: إلى متى تطلب العلم؟ قال: حتى الممات إن شاء الله".

- قال سيدنا **عبد الله بن مسعود** رضى الله عنه: إنى لأمقت الرجل أن أراه فارغاً ليس فى شىء من عمل الدنيا ولا عمل الآخرة" .

- روى عن **أبى الدرداء** رضى الله عنه، أنه وقف ذات يوم أمام الكعبة ثم قال لأصحابه:" أليس إذا أراد أحدكم سفرا يستعد له بزاد؟ قالوا: نعم، قال: فسفر الآخرة أبعد مما تسافرون!

فقالوا: دلنا على زاده؟

فقال: (حجوا حجة لعظائم الأمور، وصلوا ركعتين فى ظلمة الليل لوحشة القبور، وصوموا يوما شديداً حره لطول يوم النشور).

يقول عبد الرحمن ابن الإمام أبى حاتم الرازى: ربما كان يأكل وأقرأ عليه ويمشى وأقرأ عليه ويدخل الخلاء وأقرأ عليه ويدخل البيت فى طلب شىء وأقرأ عليه" فكانت ثمرة هذا المجهود وهذا الحرص على استغلال الوقت كتاب الجرح والتعديل فى تسعة مجلدات وكتاب التفسير فى مجلدات عدة وكتاب السند فى ألف جزء.

ولنا أن نتدبر ما قاله هذا الحكيم"من أمضى يومًا من عمره فى غير حق قضاه أو فرض أداه أو مجد أثله أو حمد حصله أو خير أسسه أو علم اقتبسه فقد عق يومه وظلم نفسه.

- وقال **الحسن البصرى** أيضاً: "يا بن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم ذهب بعضك". وقال:"يا بن آدم، نهارك ضيفك فأحسن إليه، فإنك إن أحسنت إليه ارتحل بحمدك، وإن أسات إليه ارتحل بذمك، وكذلك ليلتك". وقال: "الدنيا ثلاثة أيام: أما الأمس فقد ذهب بما

فيه، وأما غداً فلعلك لا تدركه، وأما اليوم فلك فاعمل فيه".

- وقال ابن مسعود: "ما ندمت على شيء ندمى على يوم غربت فيه شمسه، نقص فى أجلى، ولم يزد فيه عملى".

وقال **ابن القيم**: "إضاعة الوقت أشد من الموت؛ لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة، والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها".

وها هو الإمام ابن القيم رحمة الله يبين هذه الحقيقة بقوله: وقت الإنسان هو عمره فى الحقيقة، وهو مادة حياته الأبدية فى النعيم المقيم، ومادة معيشته فى الضنك فى العذاب الأليم، وهو يمر مر السحاب، فمن كان وقته لله وبالله فهو حياته وعمره، وغير ذلك ليس محسوباً من حياته.. فإذا قطع وقته فى الغفلة والسهو والأمانى الباطلة وكان خير ما قطعه به النوم والبطالة، فموت هذا خير من حياته... وقال أيضاً:

"السنة شجرة والشهور فروعها والأيام أغصانها والساعات أوراقها والأنفاس ثمرها فمن كانت أنفاسه فى طاعة فثمرة شجرته طيبة.. ومن كانت فى معصية فثمرته حنظل وإنما يكون الجذاذ يوم المعاد فعند الجذاذ يتبين حلو الثمار من مرها..

والإخلاص والتوحيد شجرة فى القلب فروعها الأعمال وثمرها طيب الحياة فى الدنيا والنعيم المقيم فى الآخرة".

ومن الواجبات على المسلم نحو وقته تنظيمه بين الواجبات والأعمال المختلفة دينية كانت أو دنيوية بحيث لا يطغى بعضها على بعض، ولا يطغى غير المهم على المهم.

يقول **أحد الصالحين**:"أوقات العبد أربعة لا خامس لها: النعمة، والبلية، والطاعة، والمعصية، ولله عليك فى كل وقت منها سهم من العبودية يقتضيه الحق منك بحكم الربوبية: فمن كان وقته الطاعة فسبيله شهود المنة أى الثواب من الله عليه أن هداه لها ووفقه للقيام بها، ومن كان وقته النعمة فسبيله الشكر، ومن كان وقته المعصية فسبيله التوبة والاستغفار، ومن كان وقته البلية فسبيله الرضا والصبر".

وقال السرى بن المفلس : "إن اغتممت بما ينقص من مالك فَابْكِ على ما ينقص من عمرك."

ويقول **ابن الجوزى**: "ينبغى للإنسان أن يعرف شرف زمانه وقدر وقته، فلا يضيع منه لحظه فى غير قربة، ويقدم فيه الأفضل فالأفضل من القول والعمل، ولتكن نيته فى الخير قائمة من غير فتور بما لا يعجز عنه البدن من العمل.

وقال **الحسن البصرى** رحمه الله: "أدركت أقواما كانوا على أوقاتهم أشد منكم على دراهمكم ودنانيركم".

قال **عمر** رضى الله عنه: (الراحة للرجال غفلة، وللنساء غمة والفراغ مفسدة).

وقال **بعضهم**: (لا تمض يومك فى غير منفعة، ولا تضع مالك فى غير الفعل الحسن)

قال **ابن عقيل الحنبلى** رضى الله عنه: (إنى لا يحل لى أن أضيع ساعة من عمرى فمتى تعطل لسانى عن مذاكرة ومناظرة وعينى عن مطالعة أعملت فكرى فى حالة راحة وأنا مستطرح).

وقال **عمر بن عبد العزيز** رحمه الله: (إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل فيهما).

المحاسبى:

(انظر إلى المحاسبى وهو يقول: والله لو كان الوقت يشترى بالمال لأنفقت كل أموالى غير خاسر أشترى بها أوقاتاً لخدمة الإسلام والمسلمين فقالوا له: فممن تشترى هذه الأوقات؟ فقال: من الفارغين.)

ابن عقيل:

(وانظر إلى ابن عقيل وهو يقول: أنا الآن ابن الثمانين، والله أجد همة وعزماً واستفادة من الوقت كما كنت وأنا ابن العشرين! إنى لا آكل الطعام كما تأكلون فقال له: فكيف تأكل؟

قال: إنى لأضع الماء على الكعك حتى يصير عجيناً فآكله سريعاً حتى لا أضيع وقتى!).

لذلك استمرت هذه الأمة ١٣٠٠ سنة؛ لقيمة الوقت فى حياتهم.

أسامه بن زيد:

(وهذا أسامة بن زيد يقود جيشاً وعمره السادسة عشر عاماً ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم عليه: وإنه لخليق بالإمارة، أى: يقدر عليها) .

محمد الفاتح:

(وهذا محمد الفاتح يفتح القسطنطينية التى استعصت على المسلمين عدة قرون يفتحها وهو عمره ثلاثة وعشرون سنة).

النووى:

(لقد ألف خمسمائة كتاب ومات فى الأربعين من عمره قبل أن يتزوج، وكانت أمه تطعمه وهو يكتب دون أن يشعر لكثرة مشاغله).

ابن رجب:

(يقول ابن رجب: لقد كتبت بإصبعى هذا أكثر من ألفين مجلد.

يقولون: فبعد موته أخذنا كتب ابن رجب وقسمناها على عمره فكان نصيب اليوم من الكتب تسعة كتب.) ومصداق هذا أيضاً ما رواه أبو هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(ما جلس قوم مجلساً فلم يذكروا الله فيه إلا كان عليهم ترة- أى: نقص أو حسرة- وما من رجل مشى طريقاً فلم يذكر الله إلا كان عليه

ترة، وما من رجل أوى إلى فراشه فلم يذكر الله إلا كان عليه ترة) .

انظر إلى انجازات ومؤلفات بعض السلف التى فاقت بعضها عدد سنوات أعمارهم .. كيف كتبوها؟ ومتى ألفوها فى عصر لم توجد المطابع والحاسبات الآلية؟ قد يكون الجواب أنهم استغلوا دقائق العمر فضلاً عن ساعاته وأيامه فكانت أيامهم مباركة.

وقد بلغ بعضهم فى استغلال وقته فى طاعة الله ما قد نعتبره خرافة فى عرفنا.. حيث روى أبو نعيم فى حلية الأولياء: أن داود الطائى- كان يشرب الفتيت ولا يأكل الخبز فقيل له ما سبب ذلك، فقال: بين مضغ الأكل وشرب الفتيت قراءة خمسين آية، فنفكر معا فى أولئك الناس كيف استغلوا ساعات أعمارهم فيما ينفعهم.

وكان من استغلال بعض السلف للوقت إنهم كانوا يكثرون من تلاوة القرآن فى أثناء تجوالهم وترحالهم حتى قاسوا المسافات والأوقات بعدد آيات القرآن. وكان الحسن البصرى المعروف باجتهاده وعبادته لا يدع دقيقة من حياته تضيع بدون فائدة، فكان إذا وجد فراغاً ولم يجد لديه شغلاً حرك لسانه بالتسبيح.

إن هؤلاء جميعاً كانوا يبنون أمة فنجحوا وأشرقت هذه الأمة.

لذلك علينا أن نستغل الأوقات وأن نجعل حياتنا كلها لله فلا نضيع من أوقاتنا ما نتحسر عليه يوم القيامة فالوقت سريع الانقضاء

فهو يمر مر السحاب وفى ذلك قيل:

مرت سنين بالوصال وبالهنا   فكأنها من قصرهـــا أيـــام

ثم انثنت أيام هجر بعدهـــا   فكأنها من طولهـــا أعـــوام

ثانياً: **الإسلام واستغلال وقت الفراغ**:

هل يوجد لدى المسلم وقت فراغ؟، هل فى الشريعة الإسلامية شىء اسمه فراغ؟ هل فى حياة الإنسان المسلم شىء يسمى فراغ؟

إن الإنسان المسلم مطالب أن تكون حياته لله تعالى ﴿ **وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ** ﴾ (الذاريات: ٥٦)، هذه العبادة بمفهومها الواسع والشامل، كل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال المسلم مطالب بإعمار وقته كله فى طاعة الله، ولذلك فى الأعمال – حتى الأعمال المباحة– ينويها بنية صالحة تصبح عبادات، كما لو نوى بنومه وطعامه التقوى على عبادة الله، وحتى معاشرة الزوجة، قال النبى صلى الله عليه وسلم: (.....وفى بضع أحدكم صدقة قالوا يا رسول الله أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر قال: أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه فيها وزر فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له أجراً) (رواه مسلم)، قال النووى رحمه الله معلقاً: وفى هذا دليل على أن المباحات تصير طاعات بالنيات الصادقات، فالجماع يكون عبادة إذا نوى به قضاء حق الزوجة ومعاشرتها بالمعروف الذى أمر الله تعالى به،

أو طلب ولد صالح، أو إعفاف نفسه، أو إعفاف الزوجة ومنعهما جميعاً من النظر إلى الحرام أو الفكر فيه أو الهم به، أو غير ذلك من المقاصد الصالحة. ولما التقى معاذ بن جبل رضى الله عنه مع أبى موسى رضى الله عنه تذاكرا قيام الليل، فقال معاذ: أما أنا فأنام وأقوم فأحتسب نومتى كما أحتسب قومتى. قال ابن حجر رحمه الله: معناه أنه يطلب الثواب فى الراحة كما يطلبه فى التعب، لأن الراحة إذا قصد بها الإعانة على العبادة حصل الثواب، ومعناه أيضاً إنى أنام بنية القوة وإجمام النفس للعبادة وتنشيطها للطاعة أو إجمام النفس للعبادة فأرجوا فى ذلك الأجر كما أرجو فى قومتى أى فى صلواتى. قال ابن القيم رحمه الله: وعمارة الوقت، الاشتغال فى جميع آنائه بما يقرب من الله أو يعين على ذلك من مأكل أو مشرب أو منكح أو منام أو راحة، فإنه متى أخذها بنية القوة على ما يحبه الله وتجنب ما يسخطه، كانت من عمارة الوقت، وإن كانت له فيها أتم لذة، فلا تحسب عمارة الوقت بهجر اللذات والطيبات، فجميع أوقات المسلم هى عبارة عن انتقال من عبادة إلى عبادة ومن طاعة إلى أخرى، ﴿ **ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا سُبۡحَـٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ** ﴾ (آل عمران: ١٩١)، قال قتادة: هذه حالاتك كلها يا بن آدم، اذكر الله وأنت قائم فإن لم تستطع فاذكره جالسا فإن لم تستطع فاذكره وأنت على جنبك، يسر من

الله وتخفيف. فأوقات المؤمن إذن كلها معمورة بطاعة الله وتقواه، ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٢-١٦٣) قال الله لنبيه صلى الله عليه وسلم: ﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴾ (سورة الشرح: ٧، ٨)، إذا فرغت، فرغت من ماذا؟، قال ابن كثير رحمه الله: إذا فرغت من أمور الدنيا وأشغالها وقطعت علائقها فانصب فى العبادة، وقم إليها نشيطاً فارغ البال، إذا فرغت من صلاتك فانصب إلى الدعاء، إذا فرغت من الصلاة فانصب إلى الذكر، إذا فرغت من الجهاد فانصب للعبادة،.... وهكذا. وهكذا أمر نبيه صلى الله عليه وسلم بالاشتغال بمصلحة آخرته ودنياه. إذا فرغت من كل ما كنت مشتغل به فانصب لعبادة الله تعالى.

المسلم لا يعرف الكسل ولا الإهمال، ولا يؤثر الراحة على رضوان الله. يجتهد فى طاعته فى كل وقت وحين. أوقاته مليئة بالمهمات، ينتقل من طاعة إلى طاعة، من لسان إلى عبادات فكر، لليد والجوارح والسمع والبصر وهكذا البدن والعقل، الفكر ﴿ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ﴾ (سورة آل عمران: ١٩١).

مر شريح القاضى على قوم يلعبون، قال مالى أراكم تلعبون؟، قالوا: فرغنا(كان عندنا شغل وفرغنا)، قال: ما بهذا أمر الفارغ، بل أمر باستثمار الفراغ فى طاعة الله تعالى. المسلم مشغول دائماً بما يعمر دنياه

وآخـرتـه، وعنـده العمـل للآخـرة أسبـق والجهد فيه أكبر، ﴿ وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَ ﴾ "هذا أولاً" ﴿ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَا ﴾ "هذا ثانياً"..... (سورة القصص: ٧٧)، وقـال فى الآخرة: ﴿ فَٱسۡعَوۡاْ ﴾ (سورة الجمعة: ٩)، وقال فى الدنيا: ﴿ فَٱمۡشُواْ فِي مَنَاكِبِهَا ﴾ (سورة الملك: ١٥)، وهذا دليل على المسارعة إلى عمل الآخرة أكثر. وقال عمر رضى الله عنه: إنى لأكره أن أرى أحدكم سبهللاً لا فى عمل دنيا ولا فى عمل آخرة (سبهللاً يعنى فارغاً) إذن لقد اهتم الإسلام بوقت الفراغ وحرص على شغله بطريقة صحيحة للمسلم حتى يكسب ثواب الدنيا والآخرة.

إن قراءة حرف من كتاب الله عز وجل فإن القارئ سوف يأخذ حسنة لهذا الحرف وبما أن الحسنة بعشر أمثالها فإن القارئ سوف يأخذ عشر حسنات عن كل حرف.

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها لا أقول ألم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف).

ولذلك بعملية حسابية بسيطة عندما نأخذ بعض الآيات من سورة لقمان مثلاً من بدايتها ﴿ وَلَقَدۡ ءَاتَيۡنَا لُقۡمَٰنَ ٱلۡحِكۡمَةَ ﴾ إلى قوله تعالى..... ﴿ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ ﴾

سوف نحد أنك تستحق على قراءة هذه الآيات التى لا يتجاوز قراءتها دقيقتين سوف تستحق عليها إن شاء الله (٥٦٠٠) حسنة كل

ذلك فى دقيقتين. وعندما تقرأ ساعة فى القرآن الكريم فسوف تستحق إن شاء الله أكثر وأكثر.

فما بالك لو قرأت القرآن كله وعدد حروفه(ألف ألف حرف وسبعة وعشرون ألف حرف) كما أورد السيوطى. لك أن تحسب كل الحسنات التى سوف تأخذها إن شاء الله.

إنه من المستغرب أن تعلم أنك يمكن أن تكسب ألف حسنة كاملة فى دقيقتين ونصف ولكن بعد أن تقرأ هذا الحديث الشريف سوف يزال عنك هذا الاستغراب.

"روى **مسلم عن سعد بن أبى وقاص** رضى الله عنه أنه قال كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: أيعجز أحدكم أن يكسب فى اليوم ألف حسنة؟ فسأله سائل من جلسائه كيف يكسب أحدنا ألف حسنة؟ قال: يسبح مائة تسبيحة، فيكسب ألف حسنة، أو تحط عنه ألف خطيئة".

فلو ضاعف الفرد التسبيح عشر مرات فسبحنا ألف مرة لاكتسبنا من الثواب عشرة آلاف حسنة فى خمسة وعشرين دقيقة من الوقت أى فى أقل من نصف ساعة والله يضاعف لمن يشاء والله و اسع عليم.

فعن **جابر** رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: "من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة فى الجنة"..

والنخلة الواحدة فى الجنة أفضل مما طلعت عليه الشمس فى الدنيا- فكيف لو حصلت على ألف نخلة أو أكثر فى دار الخلود- وذلك ميسور ولله الحمد...

وعن **أبى أمامة** رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قرأ آية الكرسى عقب كل صلاة لم يمنعه من دخول الجنة إلا أن يموت".

الفراغ إذن نعمة كبرى إذا أحسن استغلاله، وهو جحيم لا يطاق إذا أهدر أو ضيع، أو أنفقه فى المعاصى واقتراف الذنوب والآثام، عندئذ يصبح وبالاً على صاحبه فيندم حيث لا ينفع الندم على ما بدر منه من تفريط وينطبق عليه قول الله تعالى: ﴿ **أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَـٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّـٰخِرِينَ** ﴾ [سورة الزمر: ٥٦].

المسارعة إلى التوبة عن إهدار الوقت

إن الله تعالى لا يجعل درجة عبد أسرع إليه كدرجة عبد أبطأ عنه، أرأيت إنسانًا التزم طاعة الله منذ أن كان عمره عشرين سنة، ورجل آخر يؤجل فى توبته والتزامه حتى قارب الستين، بعد أن ضيع عمره وشبابه فى لهو وغفلة فضيع عليه مرحلة الشباب هل يستوى هو ومن أمضى عمره فى طاعة الله السنوات الطوال؟

إن من يؤجل التوبة ويؤخر التزامه بطاعة الله ولا يأتمر بأمر الله فإنه فى الحقيقة يفوت عليه عمراً إنتاجياً ضخماً ويقصر عمره فى طاعة الله، فبادر أخى المسلم إلى الله وارجع إليه راغباً تائباً، وأصغ إليه وهو يدعوك إلى المسارعة إليه بقوله جل وعلا: ﴿ **وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَـٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ** ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٣]

وكن حريصاً على العمل الصالح خاصة الذى إذا طال عمرك؛ فتأخذ خيراً كثيراً قال الحسن البصرى:(لا يجعل الله عبدا أسرع إليه كعبد أبطأ عنه).

إذن الحياة نعمة وعطاء من الله لعبيده إذا اغتنمت فى مرضاة الله فهل تغتنم فرصتك فى الحياه قبل أن تنتهى؟ إن الفرد منا لو شيع جنازة أخ له أو صديق يقاربه فى السن، ينبغى أن يستشعر لو كان هو مكانه، وكيف أن فرصة ذلك الأخ أو الصديق فى الحياة قد انتهت، ثم ليعرف

نعمة الله عليه إذا أطال فى عمره، وأنه آن له أن يجدد التوبة من تقصيره فى جنب الله، وأن يستغل ما تبقى من حياته بمنافسة من سبقه للآخرة بالمزيد من العمل الصالح.

إذا علمت أنك منذ أن تولد يبدأ عليك العد التنازلى فى ساعات عمرك، فابدأ أنت فى العد التصاعدى فى جمع الحسنات الكثيرات لإطالة عمرك الإنتاجى.. قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى: إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل أنت فيهما".

أولاً: الوقت وكيفية تنظيمه وإدارته:

قيمة الوقت: إن من المؤسف حقًّا هذه النظرة التى أصبحنا ننظر بها إلى الزمن وقيمة الوقت، فقد أصبح الزمن أرخص شىء فى حياتنا، فالأفراد يهدرون أوقاتهم بدون أى حساب أو تقدير، والجماعات تضيع وقتها وجهدها فى أمور تافهة، والأمم الإسلامية والعربية لا تشعر بقيمة الوقت ولا بثمن الوقت وهى تمارس حياتها بأنماط شتى وبسلبيات عجيبة وبدون أى استشعار أو اكتراث لعامل الزمن أو قيمته.

فكل التصرفات تدل على عدم تقديرنا لعامل الوقت، وكل الممارسات توضح أننا أمة ليس للزمن عندها أى حساب.. حتى الأفراد والجماعات، بل إنك تشعر بأن بعضهم يخطط لضياع الوقت واستهلاك الزمن لأنه لا يعرف قيمة له ويقول بصراحة: نود أن

نتسلى، نريد أن نضيع وقتاً!!! ورحم الله أياماً كان الناس فيها عندنا يحسبون للوقت كل حساب، بل ويخافون من ضياعه فجعلوه: "كالسيف إن لم تقطعه قطعك" وعفى الله عنا فقد أصبحنا فى زمان يقطعنا الزمن بل ويمزقنا ويضيعنا ونحن لا نشعر بأنه قد قطعنا، فقد أصبحنا بمعزل عنه لأننا نعمل فى فراغ، ومن يعمل فى فراغ لا يشعر بقيمة الزمن ولا بنعمته ويهدره دون أسف أو حسرة.

إن الأوقات المهدرة كثيرة وعمر الإنسان يمر سريعاً وما أجمل ما قاله الشاعر الوزير ابن هبيرة:

والوقت أنفس ما عنيت بحفظه وأراه أسهل ما عليك يضيع

ولو سألنا أنفسنا هذا السؤال: ما العمر الحقيقى الذى يعيشه الإنسان؟ تعالوا بنا نحسبها حسبة بسيطة، الإنسان فى الغالب ينام ثمانى ساعات يوميًّا حسب المعدل الطبيعى وهذه الفترة تشكل ثلث اليوم ومعنى هذا أن الإنسان لو عاش ستين سنة فإذا حذفنا منها عشرين سنة للنوم فهذا يعنى أنه قضى ثلث عمره نائماً إذا أسقطنا العمل والأكل. سيتضح بذلك أن عمر الإنسان ما هو إلا بضع سنين من الأوقات المستغلة بشكل إيجابى وهى تتراوح ما بين ١٠- ١٥ سنة لمن عاش ستين سنة مثلاً بعد خصم بقية الأوقات التى ذكرناها من نوم وعمل رسمى ولهو وأكل وما شابه ذلك هذه الحسبة تبدو غريبة

بعض الشىء لكنها واقعية وهى تمثل جرس إنذار لكل من يهمه استغلال وقته بما ينفع.

أنواع الوقت

فى حياتنا نوعان من الوقت:

النوع الأول:

و قت يصعب تنظيمه أو إدارته أو الاستفادة منه فى غير ما تخصص له وهو الوقت الذى نقضيه فى حياتنا الأساسية مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة ولا شك أن هذا الوقت على درجة من الأهمية لحفظ توازننا فى الحياة ولكن هذا الوقت يجب أن نوجهه للكسب وتحقيق أهدافنا وليس من الحكمة المبالغة فى أوقات الأكل والنوم والراحة ولكن يجب أن يكون فى حدود معقولة.

النوع الثانى:

وقت يمكن تنظيمه وإدارته ونجد جزء من هذا الوقت ينقضى فى الفترة المخصصة للعمل والجزء الآخر ينقضى فى حياتنا الخاصة. وفى هذا النوع الأخير من الوقت يمكن التحدى الكبير هل نستطيع الاستفادة من هذا الوقت؟ هل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل؟
هذا الوقت على الرغم من قدراتنا على تنظيمه وإدارته نوعين:

١- مثل الساعات الأولى من بداية الدوام أو العمل نكون فى ذروة

النشاط والحيوية وساعات النشاط الأمثل فى اليوم والليلة.

٢- الوقت الذى نكون فيه أقل نشاط وحيوية مثل الساعات الأخيرة من الدوام أو العمل وساعات قلة النشاط والحيوية فى اليوم والليلة.

ـ خصائص الوقت ومميزاته

لكى نسلك الطريق الصحيح لاستغلال الوقت يجب معرفة خصائص هذا الوقت ومميزاته... وهى كالآتى:

أولاً: **سرعة انقضاء الوقت**:

إنـــا لنفـــرح بالأيـــام نقطعهـــا وكل يوم مضى يدنى مـن الأجـل

اعمل لنفسك قبل المـوت مجتهـدا فإنما الـربح والخـسران فى العمـل

الوقت يمر بسرعة بل بأقصى سرعة دون أن يشعر المرء كيف مر ولا كيف انقضى فهو يمر مر السحاب وكأنه يسابق الريح فما أن يبزغ فجر يوم جديد حتى ينقضى بسرعة ويحل المساء ويخيم الليل، وأكثر ما يشعر المرء بسرعة انقضائه إذا كان يوم سرور وانشراح صدر، فإنه ينقضى بسرعة فائقة، وأما إذا كان يوم حزن واكتئاب وهم وغم فإن المرء يشعر ببطئة وثقل وطأته وكأنه يسير سير السلحفاة لا يكاد يتحرك وقد قال أحد الشعراء فى هذا المعنى:

مرت سنين بالوصـال وبالهنـــاء فكأنهـــا مـن قصرهـــا أيـــام

انثنت أيـــام هجــــر بعدهــــا فكأنـــها مـــن طولها أعـــوام

ثم انقضت تلك السنون وأهلها فكأنـــها وكأنهـــم أحـــــلام

والعمر مهما طال قصير فتضاؤل الأعمار عند الموت حقيقة مقررة فيتراعى الإنسان قصر ما فات من عمره وضآلته. ويقول تعالى فى ذلك: ﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوٓاْ إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَىٰهَا ﴾ [سورة النازعات: ٤٦]

وهذا سيدنا نوح عليه السلام عاش أكثر من ألف عام قبل الطوفان وبعده يسأله ملك الموت عندما جاءه ليقبض روحه قائلا: يا أطول الأنبياء عمراً كيف وجدت الدنيا؟ فقال نوح عليه السلام: وجدتها كدار لها بابان دخلت من أحدهما وخرجت من الآخر.

وفى الحديث الشريف أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (لا تقوم الساعة حتى يتقارب الزمان فتكون السنة كالشهر، والشهر كالجمعة، وتكون الجمعة كاليوم، ويكون اليوم كالساعة، وتكون الساعة كالضرمة بالنار).

ثانيا: قصير فى مدته:

لقد حدد الرسول صلى الله عليه وسلم أعمار أمته بين الستين والسبعين عاما قال عليه الصلاة والسلام: (أعمار أمتى ما بين الستين إلى السبعين، وأقلهم من يجوز ذلك) فيضاف إلى سرعة انقضائه قصر

مدته، بل نجد جزءاً كبيراً من تلك السنين يذهب والإنسان صغير لم يبلغ الحلم بعد، وجزءاً يذهب فى أعمال متنوعة ومشاغل متعددة، وبعضها للنوم وآخر للأكل وبعضها للهموم ولا يبقى إلا القليل.

ثالثا: **قابليته للتنظيم**:

لقد هيأ الله تعالى وقت المسلم، بحيث يمكنه تنظيم يومه بما يجعله لا يخسر منه شىء أو يضيع سدى، فلقد قسم الله الزمن إلى وحدات زمنية متفاوته فى الطول: سنة، فشهر، فأسبوع، فيوم، وقسم اليوم إلى وحدتين: ليل ونهار، ومن التقسيمات فى السنة الواحدة الفصول المناخية المتعاقبة: شتاء ثم ربيع، ثم صيف، ثم خريف، وبعد ذلك قسم الله اليوم إلى وحدات متوازنة، هى الصلوات الخمس، وبهذا يمكن للمسلم ليس تقسيم وقته فحسب بل وضبطها بتلك الوحدات الزمنية. إضافة إلى كسر الرتابة وإبعاد الملل فيما يؤديه من عمل لذلك كان بعض السلف يسمى الصلوات الخمس ميزان اليوم ويسمى الجمعة ميزان الأسبوع ويسمى رمضان ميزان السنة كما ذكرنا سلفًا.

رابعاً: **ما مضى منه لا يرجع أبدا ولا يعوض مدى الدهر**.

وليس براجع ما فات منى ... بـ (لهف) ولا بـ (ليت) ولا لوأنى

وهذه الخاصية للوقت أمر لا يختلف عليه اثنان فكل يوم يمضى وكل ساعة تنقضى وكل لحظة من اللحظات تمر فإنه ليس بالإمكان استعادتها ولا استرجاعها ولا تعويضها على الإطلاق، يقول الحسن

البصرى فى هذا المعنى: ما من يوم ينشق فجره إلا وينادى يابن آدم أنا خلق جديد وعلى عملك شهيد فتزود منى فإنى إذا مضيت لا أعود إلى يوم القيامة.

خامساً: **أن الوقت أنفس وأثمن ما يملك الإنسان**.

ما راح يـوم علـى حـى ولا ابتكر إلا رأى عبـرة فيـه إن اعـتبـرا
ولا أتت ساعة فى الدهر وانصرمت حتـى تـؤثـر فـى قـوم لهـا أثـرا

الوقت هو الحياة كما قال حسن البنا – رحمه الله – هو الحياة فما حياة الإنسان إلا الوقت الذى يقضيه من ساعة الميلاد إلى ساعة الوفاة.

ولا يملك الإنسان أغلى من حياته ولما كان الوقت سريع الانقضاء وما مضى منه لا يرجع أبدا ولا يعوض بشىء على الإطلاق لذلك كان أغلى وأنفس ما يملك الإنسان فهو فى الحقيقة رأس المال الحقيقى للإنسان سواء كان فردًا أو مجتمعًا.

ومن هنا وجب عليه المحافظة على رأس ماله وإلا فقد الأصل والفرع جميعًا وقضى على الأخضر واليابس معًا.

والأيام هى مكونات عمر الإنسان وكلما انقضى يوم نقص عمر الإنسان شيئا فشيئا بمقدار مرور الأيام وتتابعها وطبيعة الأشياء تقرر أن الشىء الذى يتناقص وباستمرار لا بد وأن ينتهى.

يقول فى ذلك الحسن البصرى رحمه الله – يابن آدم إنما أنت أيام

مجموعة... كلما ذهب يوم ذهب بعضك. والموت بالمرصاد لكل متقاعس عن معرفة قيمة وقته وتقديره فسيأتى اليوم الذى يعرف فيه قيمته ولو بعد فوات الأوان.

قال تعالى: ﴿ **وَلَن يُؤَخِّرَ ٱللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَآءَ أَجَلُهَا ۚ وَٱللَّهُ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ** ﴾[سورة المنافقون: ١١]

وعبارة "الوقت من ذهب" هو مثل شعبى مشهور يعبر عن قيمة الوقت... إلا أن الوقت أثمن من الذهب وأنفس من كل مجوهرات الأرض لأن الوقت هو الحياة.

وبعد معرفة هذه الخصائص نعرف أن تأجيل تنظيم الوقت، وعدم العمل إلى وقت قادم مجهول ما هو إلا ضياع لعمر الإنسان بلا فائدة ترجى.

ومن خصائص الوقت أيضا ما يلى:

١- الوقت هو الشىء المشترك بين الجميع وبالتساوى، فلكل منا ٢٤ ساعة فى اليوم، بما يعادل ١٤٤٠ دقيقة يومياً.

٢- الوقت يسير بسرعة ثابتة ولا يمكن تقديمه أو تأخيره، فالثانية التى تمر لا يمكن إرجاعها.

٣- الوقت هو المقياس الذى نعتمد عليه فى سرعة الإنجاز والمنافسة، ونلاحظ ذلك فى المسابقات وسرعة إنجاز المهام الموكلة إلينا.

٤- الوقت أداة تقويم ورقابة، فيتم تقييم الأداء من خلال ما ينجزه

الفرد فى الوقت المحدد له، ونصدر حكمنا فى انضباط الفرد من خلال التزامه بمواعيد العمل حضوراً وانصرافاً.

٥- الوقت غير مرئى وغير قابل للمس، لذلك يتم التعامل معه حسيًّا.

٦- الوقت يفنى ولا يمكن ادخاره أو تعويضه، فلا يمتلك أحد منا وعاء يدخر فيه وقته.

مضيعات الوقت الشائعة... وكيفية التعامل معها

أين يذهب الوقت؟

يشعر الكثير دائمًا أن هناك جزء كبير من وقت العمل يمكن أن يكون قيماً إذا أمكنهم الإمساك به بطريقة أو بأخرى.

وعادة ما يكون الوقت الضائع حصة من الوقت خصصت لنشاطات ذات هدف وفائدة إلا أن المعوقات حالت دونها لأى سبب من الأسباب.

كلنا يضيع الوقت وهذا من طبيعة البشر وإضاعة الوقت قد تكون مفيدة إذا ساعدنا ذلك على الاسترخاء والتخلص من القلق.

ولكننا نصاب بالإحباط إذا لم نقوم بأعمال مهمة لا بد من إنجازها... وقضينا وقتنا فى أعمال تافهة أو قضيناه كله فى التسلية. والسؤال الذى يطرح نفسه:

ما الأعمال ذات الأولوية والتى يجب أن يخصص لها بعض الوقت؟

إن أخذ بعض الراحة، والاتصال والحديث مع زميل، والحديث فى الهاتف، وكذلك القراءة كل ذلك ليس من مضيعات الوقت إلا إذا أشغلتنا عن أعمال على درجة كبيرة من الأهمية وذات أولوية.

- إن مضيعات الوقت الشائعة مصدرها أمران:

الأمر الأول: ذاتك.

الأمر الثانى: البيئة من حولك.

وسوف نتحدث عن تلك المضيعات بشىء من التفصيل:

أولاً: بالنسبة لمضيعات الوقت الذاتية:

(١) الفوضى وعدم التنظيم:

حيث يعد عدم التنظيم هو العدو الأول للوقت ومن أهم العناصر التى تضيع الوقت. إن عدم ترتيب الوقت بحثا عن شىء معين أو أن هناك أمور غير متوقعه وغير مستعد لها تظهر فى أثناء تأدية أمور أخرى فهذا يدل على عدم التنظيم ولا بد من إعادة النظر فى مكان العمل أو بيئته....

- فالرغبة فى التنظيم يجب أن تبدأ من الذات، فالفوضى أيضًا هى العدو الأول للوقت ومن أهم العناصر التى تضيع الوقت. فأول خطوات الحفاظ على الوقت هى مكان عمل منظم والمقولة القديمة (مكان لكل شىء وكل شىء فى مكانه) تعد أفضل نصيحة لتوفير الوقت وتنظيم المعلومات التى نحتاج إليها ولكن التنظيم وحده لا يكفى بدون أهداف، فالهدف لكى يكون ممكن التحقيق ينبغى أن يكون محدد من حيث الحجم والوقت، ولكن وجود الهدف أيضًا ليس كافيًا ما لم يوجد له تخطيط مناسب فأنت بحاجة لخطة لكى تحول

الهدف إلى إنجازه. فإذا لم تتبع التسلسل المنطقى، بحيث الأول وبعده الثانى والأخير أخيرا، فإنك تضيع وقتك وتفقد الفرصة لإكمال الخطة، وإن لم يكن لديك توقيت سليم للخطة فلن تستطيع تحديد متى ستنتهى اليوم أو غد وستمتد الخطة إلى ما لا نهاية فى المستقبل.

(٢) التسويف أو المماطلة والتأجيل:

نحن جميعًا نؤجل المهام التى ينبغى إنجازها. وهذه المهام غالبا ما تكون إما مملة وصعبة أو غير مسلية أو مرهقة. ولكن لا بد من القيام بها.

فالتكاسل والتأجيل، من أشد معوقات تنظيم الوقت واستغلاله، ذلك أن التأجيل لا يتوقف على سبب معين، بل عادة يكون بسبب عدم رغبة الإنسان فى إنهاء العمل المراد إنجازه، لذلك كن حازماً مع نفسك. ولا تؤجل.

وقد كتب أحد الكتاب ذات يوم أن **المماطلة** واحدة من لصوص الوقت إن لم تكن أسوأها سمعة. وهى ببساطة تأجيل ما ينبغى عمله اليوم إلى الغد. والمماطلة فى الأصل تظهر نتيجة عدم رغبتنا فى الابتداء بالعمل الذى ربما يكون كريها أو غير مألوف لنا أو صعب ونختار بدلاً من ذلك البدء فى العمل الروتينى المريح. ومما يساعد على ذلك افتقاد الالتزام بالأهداف والتصميم على تحقيقها، وقد تفشل أحياناً مع وجود الأهداف والتخطيط، ويعود ذلك لسوء التنظيم الذى يعد

أيضاً من أهم معوقات التقدم وواحد من الأسباب المعروفة لضياع الوقت. وكذلك **الافتقار إلى التركيز** فى وجود أهداف ووضع الخطط المناسبة، إننا نسمع أحيانا عن الفشل مع وجود الأهداف والتخطيط وحسن التنظيم فمن أين يأتى الخلل إذن؟ عندها يجب أن نسأل عن كيفية التنفيذ والتطبيق، فقد يكون التنفيذ هو السبب الرئيسى للفشل وضياع الوقت سدى. فلحفظ الوقت بطريقة صحيحة يجب القيام بكل شىء حسب ما هو مفروض حتى لا نخسر مقدار كبير من الوقت فى تكرار وإعادة النشاطات التى ينبغى أن تكون قد تحققت من أول مرة.

وعمومًا يمكن لنا أن نتعامل مع التسويف بمرونة كما يلى:

أولاً: حدد موعداً نهائيا لأى عمل.

ثانيا: أنجز العمل أولاً.

ثالثا: ضع نظامًا لتحفيز النشاط.

رابعا: قسم المهمة إلى أجزاء.

خامسا. رتب أمر المعاملة أو المهمة.

سادسا: نفذ العمل المهم فوراً.

ويؤكد البعض أن التسويف من أشد الآفات خطراً على انتفاع الإنسان بيومه وحاضره، حتى تكاد تصبح كلمة "سوف" شعاراً له وطابعاً لسلوكه... أو تؤجل فمن حق يومك عليك أن تعمره بالنافع من العلم، والصالح من العمل، ولا تسوف إلى الغد حتى لا يفلت

منك حاضرك فيصبح ماضيا لا يعود أبداً.

فعليك أن تزرع فى يومك لتحصد فى غدك، وإلا ندمت حيث لا ينفع الندم.

آفات التسويف:

وفى التسويف، وتأخير واجب اليوم إلى الغد آفات:

أولها: أنك لا تضمن أن تعيش إلى الغد. دعا أحد الأمراء رجلا صالحاً إلى الطعام، فاعتذر بأنه صائم فقال الأمير: افطر وصم غداً. قال: وهل تضمن لى أن أعيش إلى الغد؟

وموت الفجأة فى عصرنا أكثر منه فى أى عصر مضى. برغم تقدم الطب والعلم، ولكن الطب لم يمنع الموت بالسكتة والذبحة وغيرها، والعلم لا يمنع الموت بسبب الحوادث التى لا تحصى كل يوم من جراء أدوات الحضارة: السيارات والطيارات والآلات والأجهزة الميكانيكية والكهربائية وغيرها. بل إن العلم هو الذى هيأ الموت بهذه الأسباب، حيث كان الإنسان قبل عصر الصناعة فى أمان منها.

ثانياً: إنك إن ضمنت حياتك إلى الغد فلا تأمن المعوقات من مرض طارئ، أو شغل عارض، أو بلاء نازل، ولهذا كان الحزم أن تبادر إلى فعل الخيرات، وأداء الواجبات، وكان العجز أن تسوف وتؤجل حتى تفوتك الفرصة، وتشكو من الغصة.

ثالثا: إن لكل يوم عمله. ولكل وقت واجباته، فليس هناك وقت فارغ من العمل. ولما قيل لعمر بن عبد العزيز وقد بدا عليه الإرهاق من كثرة العمل: أخر هذا إلى الغد.

فقال: لقد أعيانى عمل يوم واحد، فكيف إذا اجتمع علىَّ عمل يومين؟!

رابعاً: إن تأخير الطاعات والتسويف فى فعل الخيرات يجعل النفس تعتاد تركها، والعادة إذا رسخت أصبحت طبيعة ثابتة يصعب الإقلاع عنها، حتى وإن اقتنع عقليًّا بوجوب المبادرة إلى الطاعة وعمل الصالحات، ولكنه لا يجد من إرادته ما يعينه على ذلك، بل يجد تثاقلاً عن العمل، وإعراضاً عنه، وإذا خطا يوماً إليه كان كأنما يحمل على ظهره جبلاً!

خامساً: إن العمل هو مهمة الإنسان الحى، فالمرء الذى لا يعمل لا يستحق الحياة، والعمل مطلوب من الإنسان مادام فيه عرق ينبض. سواء كان عملاً دينيا أم دنيوياً. ومن الحكم المأثورة المشهورة عند المسلمين: اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.

(٣) الغفلة:

وهى مرض خطير ابتلى به معظم الناس حتى أفقدهم الحسَّ

الواعى بالأوقات، وقد حذر القرآن من الغفلة أشد التحذير حتى إنه ليجعل أهلها حطب جهنم.

يقول تعالى: ﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

وهى مرض يصيب عقل الإنسان وقلبه، بحيث يفقد الحس الواعى بالأحداث، واختلاف الليل والنهار، ويفقد الانتباه اليقظ إلى معانى الأشياء، وعواقب الأمور، فهو يعنى بالصور لا بالمعانى، وبالظواهر لا بالحقائق وبالقشور لا بالألباب، وبالبدايات لا بالنهايات.. ويدين القرآن أولئك الذين يهتمون بظاهر العلم دون حقيقة جوهره، فيقول:

﴿ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ۝٦ يَعْلَمُونَ ظَٰهِرًا مِّنَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ ٱلْءَاخِرَةِ هُمْ غَٰفِلُونَ ﴾ [سورة الروم: ٦-٧]

إن زمن البلية حقًّا أن تمر بأمتنا الأحداث تزلزل الجبال، فلا تعتبر ولا تتغير، ولا تحرك سواكنها كأنها هى مسرحية تمثل، أو تمثيلية تؤدى...

(٤) عدم القدرة على قول كلمة (لا)

حيث إنه فى بعض الأحيان لا نجد جميعًا الوقت الكافى لننجز كل

المهام التى نود إنجازها وهنا نحتاج إلى قول كلمة (لا) فهى الكلمة الوحيدة التى تنقذنا. فإذا طلب منك إنجاز مهام فوق طاقتك ومستوى أدائك لا بد أن يتدنى مستوى العمل ولذا فخير لك أن تعمل فقط ما تقدر على إنجازه.

- إن مقاطعات الآخرين، وأشغالهم، والتى قد لا تكون مهمة أو ملحة يمكن أن تضيع الوقت فاعتذر لهم بكل لباقة، لذا عليك أن تتعلم قول (لا) لبعض الأمور، وهذا أمر سيجنبك تحمل مسئوليات أكثر من طاقتك أو أكثر من أن يتسع لها وقتك.

- إذن كلمة (لا) يجب ألا تغضب أحدًا ويمكن اتباع أسلوب البحث عن البدائل، فبدلا من قول (نعم) دائما حاول استخدام الأساليب الآتية:

"يمكننى أن أتولى هذا الأمر ولكن ما أقوم به الآن سوف يتأخر كثيرًا فهل موضوعك هذا مستعجل جدًّا"

"يسرنى أداء هذه الخدمة لك ولكنى لن أتمكن من بدئها إلا بعد أن أنجز العمل الذى بيدى الآن وهذا سوف يكون فى........... "

"أنا آسف جدًّا فلا وقت لدى الآن لعمل آخر. سوف أتصل بك عندما يسمح جدول أعمالى" وهكذا....

(٥) عدم إكمال الأعمال:

أو عدم الاستمرار فى التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبى تجاه التنظيم، وكثيراً ما نجد شخصاً يقوم بالشروع فى إنجاز عمل ما أو

مشروع ثم يتوقف عندما أكمل ٨٠٪ من العمل، ولم يبق إلا القليل، وهنا يتوقف عن العمل فى المشروع وينتقل إلى مشروع آخر ويفعل فيه كفعله فى المشروع الأول، وتتراكم المشروعات شبه المنتهية على الشخص. لذلك احرص على انتهائك من أعمالك بكاملها ثم انتقل للأعمال الأخرى، وهذا يحتاج إلى تركيز فقط.

(٦) سوء الفهم للغير:

مما قد يؤدى إلى مشكلات تلتهم وقتك، وهذه المشكلات منشؤها سوء إيصال المعانى إلى الآخرين وسوء اختيار الكلمات المناسبة، ومهارة الاتصال بالآخرين تحتاج إلى تدريب وممارسة حتى يحسن الإنسان الاتصال مع الآخرين.

(٧) الورق:

أى تراكم الأوراق فى المكتب أو الغرفة بدون اتخاذ قرار بشأنها.

(٨) النسيان:

وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع لذلك الكثير من الواجبات، والكثير من الذين قاموا بتدوين أعمالهم ومواعيدهم نجحوا فى تجاوز مشكلة النسيان أما من أصر على عدم الكتابة واعتمد على ذاكرته فقط فإنه بالتأكيد سينسى بعض الأعمال والمواعيد وسيشتت ذهنه فى الكثير من الأعمال.

ومن أسوأ الأمور مضيعة للوقت أيضا والنصائح التى يقدمها بعض الخبراء فى سبيل تحويلها إلى أوقات إضافية يمكن الاستفادة منها ما يلى:

(١) النوم:

فالشخص الذى يستغرق ثمانى ساعات من النوم كل ليلة إنما يمضى ثلث عمره نائماً، ويشير إلى إمكانية أن يستغرق المرء فى النوم لفترة أقل ويظل مع ذلك محتفظاً بنشاط وحيوية وذلك بمجرد القيام بممارسة التمارين الرياضية ومن شأن ممارسة المرء للتمارين الرياضية ٢٠ دقيقة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً أن تزوده بقدر كبير من الطاقة الإضافية...

(٢) التسوق:

ويستهلك الذهاب إلى محلات المواد الغذائية لعدة مرات أسبوعياً قدراً كبيراً من الوقت الذى يضيع سدى، ويوصى الخبراء الأفراد الذين يترددون على هذه المحلات بصورة متكررة بضرورة شراء مواد غذائية تكفيهم لمدة أسبوع أو أسبوعين...

(٣) المهام الشخصية:

ويشير الخبراء إلى أن الإنسان ابن عادته وأن معظم الناس يقومون بأداء نفس الأشياء فى وقت واحد مثل الذهاب إلى البنوك فى أيام

العطلات وتموين السيارة بالبنزين خلال توجههم إلى مواقع أعمالهم. ويوصى مثل هؤلاء الأفراد باتباع برنامج عملى مختلف حتى لا يضيعون وقتهم سدى خلال انتظارهم فى الصفوف المتراصة بمختلف المرافق، وذلك باللجوء إلى التعامل مع البنوك عبر البريد أو شراء البنزين خلال فترة المساء على سبيل المثال...

(٤) مشاهدة التليفزيون:

ويوصى الخبراء الأفراد بعد تضييع وقتهم فى مشاهدة البرامج التى لا يرغبون فيها، ويحثهم على الاطلاع فى دليل التليفزيون قبل بداية الأسبوع لاختيار البرامج التى يرغبون حقًّا فى مشاهدتها، ومن ثم تسجيلها حتى يتمكنوا من مشاهدتها عندما يرغبون فى ذلك........

(٥) عدم الاستعداد:

فإذا افترضنا أن شخصًا ما أوقف سيارته فى محطة وقود خلال عودته إلى منزله واكتشف بأنه قد نسى بطاقته الائتمانية فى منزله، فإنه يكون قد قطع مشواراً دون داع وأهدر وقته. ويوصى الخبراء بضرورة أن يحتفظ المرء بقائمة تحوى الأشياء التى ينبغى تذكرها ووضعها فى مكان بارز بحيث يسهل رؤيتها مع ضرورة مراجعة هذه القائمة قبل مغادرة المنزل.....

ثانياً: بالنسبة لمضيعات الوقت المرتبطة بالبيئة.

مهما تكن منضبطا ومنظما فى وقتك فإن هناك أسباب أخرى وعوامل خارجية تتدخل لتؤثر على هذا التنظيم ومنها:

(١) الزائرون:

حيث يتطلب التحكم فى الوقت الذى يقضيه الزائرون معك، إلى درجة من اللياقة والحكم السليم على المواقف. وكخطوة أولى يجب تقليل عدد الأشخاص الذين تدعوهم لمقابلتك فى العمل فإذا كنت تود مقابلة صديق أو زميل فى المؤسسة التى تعمل بها فاذهب إليه فى موقعه ولا تدعه فى موقعك وبهذه الطريقة تستطيع بكل سهولة الاعتذار له والانصراف عندما تنهى مهمتك. فأسهل لك أن تنصرف من أن تطلب من أحد الانصراف.

- ضع مكتبك بعيدا عن الباب حتى لا تشجع أولئك الذين يدخلون عليك فقط لأنهم رأوك أمامهم، وبعضهم حينما يراك مشغولاً فلن يجرؤ على الدخول عليك، ويمكنك قفل الباب إذا أردت مزيدا من الانتباه والتركيز فى موضوع معين.

- إذا دخل عليك شخص فجأة فقم لاستقباله والتحدث معه ولا تدعه للجلوس إلا إذا كان لديك متسع من الوقت. وعادة عندما تقف فإن الزائر سوف يقف ويحس بأن عليه الانصراف. وإذا لم تثمر هذه

الطريقة فكن أمينا مع نفسك وقل له مثلا (أشكرك على الزيارة وأرجو أن تعذرنى لأن لدى عملا يجب إنجازه الآن).

(٢) المحادثات الهاتفية...

تمثل المحادثات الهاتفية هاجسًا للكثيرين وتأخذ الكثير من وقتهم ولا يستطيع أحد أن يستغنى عن كل المحادثات الهاتفية ولكن يمكن تقليل الوقت الذى تستغرقه، فإذا كنت محظوظا ولديك سكرتير يستقبل المحادثات ففى هذه الحالة يمكن فرز المحادثات، وعندما تتكلم بالهاتف، اختصر الجزء الذى يختص بالمسائل الاجتماعية، وأجب باختصار عن الأسئلة، وتعلم إنهاء المكالمة بطريقة مهذبة عندما تكون قد أدت الغرض منها.

ثالثا: **الرسائل البريدية**.....

من أهم مضيعات الوقت هو الرسائل البريدية فكثيرا ما تنهال الرسائل البريدية بشكل متواصل دون انقطاع. ولذلك تعلم أن تنهى الرسالة فى مرة واحدة. فعندما تقرأ حدد نوع الإجراء الذى يجب اتخاذه وقم بذلك الإجراء أو ضع الرسالة فى ملف الأعمال المهمة.

ويمكنك توفير الوقت لإنهاء بعض إجراءات الرسائل بواسطة الهاتف وإذا احتاج الأمر معلومات أخرى فيمكن أن يقوم بذلك شخص آخر.

رابعاً: الانتظار....

حيث يقضى معظمنا وقتا كثيرًا فى الانتظار: انتظار المواعيد، وانتظار بدء الاجتماعات، وانتظار الآخرون......

ويجب ألا نهدر وقت الانتظار سدى، وهناك أسلوبان للاستفادة من وقت الانتظار. أولهما: لا يجب الانتظار أكثر مما ينبغى عندما يكون لدينا موعداً فإذا ذهبت إلى أحد ولم تجده فى مكتبه أو لم يتم إدخالك بالسرعة المعقولة فاترك له رسالة واطلب أن يتصل عليك.

والأسلوب الثانى للاستفادة من وقت الانتظار هو أن تستغله بشكل مثمر فمثلا يمكنك أن تقرأ المجلات المتخصصة أو تنشغل بقراءة أى شىء مفيد خلال جلسة الانتظار.

الناس أجناس حسب تعاملهم مع الوقت

يمكن تصنيف الناس حسب نهج تعاملهم مع الوقت وترتيب الأولويات إلى أربعة:

صنف مماطل، وآخر إمعة وثالث متراخ فى تحديد الأولويات والرابع من يرتب الأولويات "المنظم".

المماطل:

هو شخص مهمل فى العموم، فهو يهمل الواجبات المدرسية ويؤجلها حتى اللحظة الأخيرة ويسهر ليلا بطوله استعداداً للامتحان أو أن يهمل الكشف عن بعض أعطال السيارة ثم يذهب لإصلاحها. إن المماطلة من طبائع الحياة إلا أن الإفراط فيها يتحول بصاحبها إلى حالة مرضية. وقد يغدو الشخص المماطل مدمنا للعجلة وتأجيل الأشياء الأهم حتى اللحظات الأخيرة مما يوقعه فى مأزق ويثير له المشكلات والمتاعب ويضطره إلى العمل تحت ظروف ضاغطة فيأتى عمله خالياً من الروية والتفكير الضروريين والشخص المماطل لا يجيد التخطيط لحياته حتى بالنسبة لأيسر الأمور وتتسم شخصيته إجمالا بالقلق والتوتر وتدنى الإنتاج.

الإمعة:

هناك أمور ملحة فى حياتنا العادية غير أنها ليست مهمة، يقبل الشخص الإمعة على أدائها إرضاء للآخرين واستجابة لرغباتهم وتبدو أعماله مهمة من ناحية المظهر فقط. وعلى سبيل المثال ربما يكون الرد على التليفون أمر ملحًا إلا أن المحادثة ذاتها تكون تافهة أو سيئة، يضيع وقته فى ما يتصور أنه إسعاد للآخرين. والحقيقة أنه لا يسعد أحداً حتى نفسه. يتسم الإمعة بالسعى إلى تحقيق شهرة بين أقرانه بأنه شخص لطيف وودود كما أنه يفتقد إلى روح الانضباط وسلس القياد للآخرين.

المتراخى:

شخص متسكع يقبل على أداء الأنشطة غير المهمة، يفرط فى حب كل ما هو تافه أو غير مهم، يشاهد التليفزيون حتى الساعات الأولى من الصباح، ينام لفترات طويلة حتى ما بعد الظهيرة، يتعامل كثيرا بغير ضرورة مع شبكات الإنترنت، يقضى ثلاث ساعات تقريبا يوميًّا فى إجراء محادثات هاتفية، يتابع سباقات الماراثون أسبوعيًّا... باختصار هو محترف التسكع لا يتحلى بأى مهارة حقيقة أو جادة، تستهويه الكتب الهزلية والخفيفة فيقرأ العشرات منها أسبوعيًّا، ليست له وظيفة أو مهنة محددة رغم أنه فى مقتبل العمر وبكامل صحته وحيويته، المدرسة والتعليم آخر اهتماماته ولا تشغل باله على

الإطلاق، يكثر من الدردشة عبر شبكات الإنترنت، يتفنن فى إضاعة الوقت والتفريط فيه، أهم سماته افتقاد الشعور بالمسئولية، سطحى يهتم بالقشور.

المنظم:

يؤدى الأشياء المهمة وليست العاجلة مثل أداء العبادات والعمل الجاد وبناء الصداقات وممارسة الرياضة والتخطيط للمستقبل وأداء الواجبات المنزلية فى حينها. ينجز الأشياء فى ميعادها ومكانها المناسبين، يدرك أهمية تدبير عمل فى الاجازة الصيفية. الشاب المنظم يتقن عمله ويتفحص كل شىء ويراجع الأعمال بنفسه، ويرتب الأولويات ويضعها فى مكانها المناسب، ويقف على القمة بين الأقران ويعد أوراقه مقدماً، ويتفادى التوترات والضغوط ويؤدى العمل بجدية. لديه وقت للعمل ووقت للراحة، يحب أصدقاءه بتوازن، معتدل فى كل أموره وحسب الحاجة، حريص على القراءة والاطلاع الدائمين لتوسيع مداركه وآفاقه الذهنية غير أن هذه الأنشطة لا تستغرقه، يقول لك لا وهو يبتسم ويعتذر بلباقة عن المشاركة فى الحفلات التى يدعوه إليها الأصدقاء على غير توقع قائلا: عندى امتحان مهم غداً، يحسده الأقران على شجاعته الأدبية.

اختيار الوقت المناسب مهارة تكتسب أم هبة طبيعية؟

سئل أحد المشاهير قبيل وفاته:

ماذا يحتاج المرء لكى يشق طريقه فى الحياة؟ أيحتاج إلى العقل، أم الطاقة، أم التربية والعلم؟.

فهز رأسه، وقال: كل هذه الأمور تساعد. ولكن ثمة شىء اعتبره أهم منهم جميعاً، وهومعرفة الوقت المناسب!.

وما الوقت المناسب؟.

الوقت المناسب للقيام بعمل ما، أو لعدم القيام به. الوقت المناسب للكلام، أو للصمت فعلى المسرح، التوقيت هو العامل الأكثر أهمية، كما يعرف كل ممثل. وأن ذلك هو مفتاح الحياة أيضاً. فإذا كنت تتقن فن معرفة الوقت المناسب فى زواجك، وفى عملك، وفى علاقتك مع الآخرين، فإنك لن تحتاج إلى السعى وراء السعادة والنجاح، ذلك أنهما سيجتازان بابك من تلقائهما....

فإذا استطعت أن تغتنم اللحظة المناسبة حينما تسنح، وأن تتصرف قبل انقضائها، تتيسر أمامك قضايا الحياة. وأولئك الذين يحالفهم الفضل باستمرار، يحز فى نفوسهم غالباً – ما يبدو لهم من أن العالم يقف منهم موقف المعادى. إلا أن ما يفوتهم هو أنهم لا يعلمون أنهم

يبذلون الجهد المناسب دائماً، ولكن ليس فى الوقت المناسب!.

يقول أحد قضاة محاكم الزواج فى أمريكا: حبذا لو يعلم المتزوجون أن هناك فترات تكون فيها حساسيتهم على أشدها، فلا يتساهلون بأى هفوة أو نقد أو حتى بأى نصيحة! ولو أن الزوجين يدرس أحدهما الآخر دراسة دقيقة، بحيث يعلم متى ينبغى الشكوى، ومتى يحمل إظهار المحبة والرقة، لانخفض معدل حوادث الطلاق إلى النصف بدون شك

إن التصرف اللائق والسلوك الراقى ليسا – غالباً – سوى توقيت مناسب، هل هناك شىء أشد إزعاجاً من زيارة شخص لك فى وقت غير مناسب؟ أو مقاطعتك وأنت تتحدث؟ ومن منا لم يعان من شخص ثقيل لم يتزحزح من مكانه، فإذا بزيارته تبدو كأنها مؤبدة؟!

إن التوقيت قد لا يكون هبة طبيعية تولد مع المرء إلا أنه مهارة يمكن أن يكتسبها كل من يهتم ببذل جهد فى هذا السبيل.

ومن أجل التحكم فى أوقاتك وتنظيم أعمالك، وتقويم سلوكك، عليك بأن تقوم بالمتطلبات الخمسة التالية:

أولاً: اذكر دائما أن التوقيت الصحيح أمر حاسم فى الشئون البشرية. وما أن تعى الأهمية الكاملة لـ (معرفة الوقت المناسب) حتى تكون قد خطوت أول خطوة نحو اكتساب القدرة على الإفادة منه.

ثانياً: اعقد تعاهداً مع نفسك يقضى بألا تتكلم أو تقوم بأى عمل

وأنت فريسة ثورات الغضب أو الخوف، أو الأذى، أو الحسد، أو الحقد... فإن هذه المشاعر كفيلة بأن تدمر أداء التوقيت مهما تكن متقنة الصنع. (كل امرئ يمكنه أن يغضب، إن ذلك أمر فى غاية السهولة. ولكن أن يكون غاضباً على الشخص المناسب، وإلى الدرجة المناسبة، وفى الوقت المناسب، وللغاية المناسبة، وبالطريقة المناسبة، فذلك ليس فى إمكانية كل واحد، وليس سهلاً).

ثالثاً: اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور التى تتمتع بها، فالمستقبل ليس كتاباً مغلقاً، فالكثير مما سيحدث يحدده ما يحدث الآن، ومع ذلك فإن قليلين – نسبياً – يبذلون جهداً واعياً للامتداد إلى ما يتجاوزهم، فيزينون الاحتمالات الممكنة، ويتصرفون على هذا الأساس.

إن فن التوقيت الصحيح ينطوى على معرفة الوقت الذى يحتاج إليه إنجاز عمل ما – الآن – وما المتاعب التى ستحدث فى المستقبل؟ أو ما الفوائد التى سوف يحققها هذا العمل؟

رابعاً: تعلم الصبر. ليس هناك ثمة مبدأ سهل لاكتساب الصبر. إنه مزيج ممتاز من الحكمة وضبط النفس، إلا أنه على المرء أن يعرف أن عملاً واحداً يؤتى قبل أوانه يمكن أن يفسد كل شىء...

خامساً: معرفة كيف تخرج من نفسك وتتجاوزها، وهذا آخر

المتطلبات وأصعبها وأخطرها. إن كل لحظة يتشاطرها كل مخلوق حى، سوى أن كل شخص يراها من وجهة نظر مختلفة. ومعرفة الوقت المناسب تعنى معرفة كيف يبدو ذلك للآخرين. والآن فلك أن تحسن تنظيم أوقاتك وأعمالك واستثمارها، يجب العمل بالقواعد الأربع المذكورة، وهى:

١- برمجة الأعمال وجدولتها...

٢- اجتناب تأجيل عمل اليوم إلى الغد...

٣- الأولية فى الأعمال (الأهم فالمهم).....

٤- اختيار الوقت المناسب.

تنظيم الوقت وإدارته

لقد أنعم الخالق – جل شأنه – على الإنسان بالوقت؛ ففاز من استغله فى بناء حياته وسار على الطريق المستقيم، وخاب من هدمه بأن يسلك طريق لا يقبله الله ورسوله ثم المجتمع. ومن ثم اهتم المربون بتنظيم الوقت واستثماره وقت الفراغ منذ الطفولة حتى الشيخوخة لبناء فرد صالح فى أسرته ومجتمعه ووطنه، غير جانح، يلفظه الجميع من أجل ذلك لا بد من تنظيم الوقت.

ويشكو الكثير من صعوبة تنظيم الوقت أو عدم القدرة على تنفيذ واتباع ما نظمه فى جدوله، أو الهبوط والسقوط وسط الطريق أو الفشل فى عد إنجاز شىء... وهنا لا بد من اتباع عدد من الأسس التى تساعد على الإنجاز وأهمها:

١- الدعاء وطلب التوفيق من الله وحسن التوكل عليه وعدم التواكل.

٢- إخلاص النية واحتساب الغاية بمرضاة الله وحسن النية فى كل خطوة والصبر على ذلك.

٣- الشعور بأهمية الوقت ودوره المهم فى التنظيم والوثوق بالخير الذى سيأتى من عملية التنظيم وخاصة عند الذين لم يعتادوا التنظيم فى حياتهم.

٤- ترتيب الأولويات والمهام وعدم اختلاطها ببعض.

٥- استدراك الخير الذى فات، والندم على ذلك، وعدم التوقف بل يجب إكمال المشوار.

٦- حسن تنظيم الوقت ويكون بالحرص على فترات الراحة، وذلك من خلال إعداد جدول لذلك.

٧- ألا يكون الجدول مثاليًّا ولا يكون هامشيًّا مع مراعاة قدراتك ومدى تقبل نفسيتك للوقت.

٨- مراعاة حق الله أولاً بالتبكير فى الصلوات وعدم تأخيرها، ثم مراعاة حق من لهم حق عليك.

٩ – ألا يخلو الجدول الأسبوعى أو اليومى المخصص لاستثمار وقتك من مواعيد حفظ القرآن الكريم ومراجعته ومواعيد القراءة، وأن يراعى الوقت المناسب.. فحفظ القرآن فى الفجر أفضل الأوقات، وقراءة الكتب أفضل فى الضحى والصباح.

١٠- التنبه للخطأ حين الوقوع فيه، ومعالجة ذلك والحرص على تجنبه وعدم الإصرار عليه.

١١- استشارة أصحاب الخبرة – فقد يكون الجدول – مثالياً لدرجة لا يمكن العمل به.

١٢- هنا أمور عديدة يمكن استغلال الوقت فيها كالمراكز الصيفية، وحضور الندوات والدروس ودور الحفظ، وممارسة الهوايات النافعة، والاستماع إلى الأشرطة الدينية، وصلة الرحم، وزيارة

الناس، وغير ذلك من الأمور، مع ضرورة إخلاص النية وأن يكون العمل وفق شرع الله.

ويتساءل البعض هل تنظيم الوقت جملة صحيحة؟ كلا! لأن الوقت منظم أصلاً، فالدقيقة مقسمة ٦٠ ثانية، والساعة تساوى ٦٠ دقيقة واليوم يساوى ٢٤ ساعة وهكذا، إذن الوقت مقسم ومنظم تنظيماً جيداً، إذن هل نسميه إدارة الوقت؟ أيضاً لا، لأن الوقت لا يدار ولا يمكننا أن نتحكم فى الوقت ونجعل من اليوم مثلاً ٣٦ ساعة بدلاً من ٢٤، إنما الوقت يديرنا، لنسميه إدارة الذات لأننا نستطيع أن ندير أنفسنا من خلال الوقت وليس العكس، والوقت هو من أندر الموارد فهولا يعوض، ولا تستطيع أن تخزن الوقت أو تشتريه!!

لذلك فالوقت هو الحياة ويمكن استخدام لفظ تنظيم الوقت لدلالة على المعنى المطلوب وهو إدارة الذات.

- إن الناس من حيث تنظيمهم للوقت صنفان، فمنهم من ينظم وقته ومنهم من لا يفعل ذلك، أما من ينظم وقته فمنهم من يكون فعالاً ويستفيد بشكل كبير من تنظيمه للوقت، ومنهم من لا يستفيد من تنظيمه للوقت وتراه مشغولاً فى طاحونة الحياة، يكدّ ويعمل بلا راحة، أما من لا ينظم وقته فإما أن يحس بالملل لأنه لا يعرف ماذا يفعل فى فراغه الكبير، أو أنه متخبط فى أعمال قليلة الأهمية.

- وهنا يمكن أن نتساءل من هو الشخص الفعال فى تنظيم وقته:

هو الشخص الذى يحصل على النتائج المطلوبة فى الوقت المتاح.

إذا بدأ أى شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية فى العمل والمنزل، تحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع، يقلل من المجهود المبذول، وبالتالى يجعلنا أكثر راحة، وستلاحظ أنك بدأت بالتفوق على نفسك وعلى غيرك أيضاً فى مجالات عدة.

- وكما ذكرنا سلفًا البعض يظن أن تنظيم الوقت يعنى الجد بلا راحة، وسنرى الآن كيف أن تنظيم الوقت يعنى المزيد من السعادة والسيطرة على الظروف المحيطة بنا بدلاً من أن تسيطر علينا وتحرمنا من السعادة.

- إن الأعمال تنقسم إلى عدة أقسام، فهناك أعمال ملحة ومهمة فى نفس الوقت وهذا ما يسمى بالمربع الأول مربع مواجهة الأزمات وهناك أعمال غير عاجلة لكنها مهمة وهذا ما يسمى بالمربع الثانى مربع التركيز على الجودة والقيادة، لأنه يتضمن أنشطة وقائية تعزز القدرة على الإنتاج وإقامة علاقات وتنميتها والتخطيط والترويح عن النفس، وإذا مارسنا هذه الأفعال ستقل الأزمات وتبدأ فى اكتشاف أرض رحبة من الفرص الحقيقة التى تحقق لك الإنجازات والأهداف، وتبدأ فى اختيار أهم الفرص لتحقيق أهدافك، بهذا تبدأ العمل بتلقائية وبدون تكلف وتحافظ فى نفس الوقت على مواعيدك

وأعمالك، ولنأخذ أمثلة على أفعال من المربع الثانى، فهناك قضاء وقت أسبوعى خاص للعائلة، سواءً فى الرحلات أو الترفيه وذلك لتعزيز العلاقة بين أفراد الأسرة، تعلم هوايات ومهارات جديدة تحبها، أخذ استراحة أو قضاء إجازة لتعود بروح أكثر نشاطاً وحيوية، زيادة المعرفة فى علوم معينة من خلال القراءة، أداء أعمال تطوعية إذا كان هذا من ضمن أهدافك.

إدارة الوقت وتنظيمه بالأرقام:

إن الناس على اختلاف ظروفهم (الغنى والفقير، الفاشل والمتفوق، الكبير والصغير) يمتلك كل منهم ١٦٨ ساعة أسبوعية للعمل والنشاط. ويتوقف الفرق هنا بين هؤلاء الناس على طريقة أو استراتيجية كل منهم على إدارته لهذه الساعات....

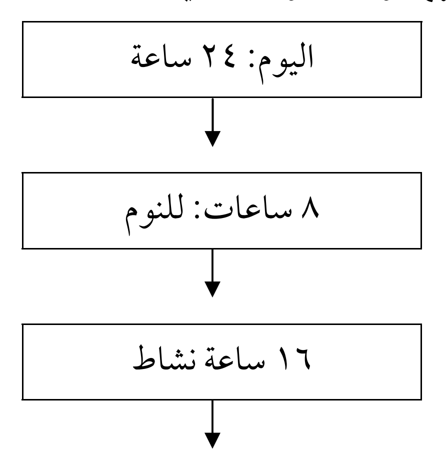
هل سأل أحدنا نفسه كم هى عدد الساعات التى نضيعها بدون فائدة كل أسبوع...؟ وسوف نعرض أهم الطرق لتنظيم الوقت مما يساعد جميع الأفراد بصفة عامة، والطلاب بصفة خاصة فى هذا الشأن:

إن الطالب لديه يوميًّا ١٦ ساعة للنشاط الفعلى، وهنا يتوقف الأمر على قدرة كل طالب على إدارته لهذه الساعات، والتى يلزمها هدف ومخطط حتى تستثمر، وإلا ستذهب فى مهب الريح وستذهب ساعات أخرى غيرها أيضاً، فى حال عدم الانتباه إلى هدر الوقت من قبل

الطالب نفسه أو من قبل الأسرة.

وفيما يلى مخطط نوضح فيه توزيع الوقت إلى ساعات، ومن خلاله يستطيع الطالب أن يحول كل خلية فى المخطط إلى ساعة عمل، يخصصها لأداء واجب مدرسى أو اجتماعى أو دينى... إلخ.

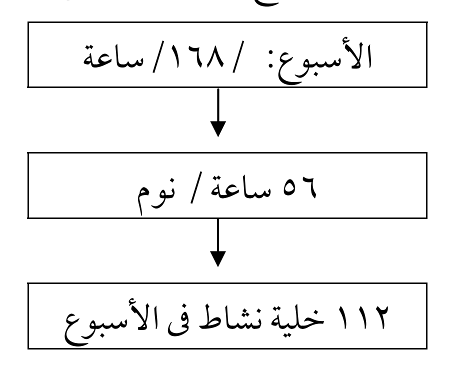
المهم هنا أن ينجز الطالب خلال الساعة المحددة واجباً دراسياً أو عملا آخراً مهماً ذو منفعة وفائدة عليه.



نشاط ١	نشاط ٢	نشاط ٣	نشاط ٤	نشاط ٥	نشاط ٦
نشاط ٧	نشاط ٨	نشاط ٩	نشاط١٠	نشاط١١	نشاط١٢
	نشاط١٣	نشاط١٤	نشاط١٥	نشاط١٦	

وتنطبق إدارة ساعات اليوم الواحد، على إدارة ساعات الأسبوع،

والتى يكون مجموع الساعات لدى الطالب ١١٢ساعة أسبوعية للنشاط، وذلك كما هو موضح فى الجدول الآتى:



ولقد أثبتت طريقة إدارة الوقت بالأرقام، فعاليتها فى إيصال العديد من الناس سواء طلاب أو باحثين أو علماء إلى دفة النجاح والتفوق، ومن ثم الشهرة وقد عبر العالم "أوتوشميدث" وهو عالم جيزفيزيائى عن تجربته مع إدارة الوقت بالأرقام ويذكر أنه كان يملئ كل خلايا اليوم المخصصة للنشاط بالعمل والإنتاج، ومع ذلك كان يشعر أنها لا تكفى لتحقيق حلمه المستقبلى مما اضطره الحال إلى تقليص عدد ساعات نومه إلى / ٥-٦/ ساعات يومياً أى أنه فعلياً كسب / ٢/ ساعة فى اليوم الواحد و/ ١٤/ ساعة أسبوعياً للعمل...

ومن خلال العمل الدءوب وإدارة الوقت بدقة، أصبح "أوتوشميدث" عالماً كبيراً ووصل إلى العديد من الاكتشافات العلمية المهمة وينصح " أوتوشميدث" طلاب العلم وهم فى مرحلة الشباب،

ألا يقضوا أيام شبابهم بالنوم دون مبرر فالإنسان عموماً يقضى ثلث حياته بالنوم.

وفى النهاية يستطيع الطالب أيضاً أن يحدد الفعاليات والأنشطة التى عليه أن يقوم بها خلال اليوم الواحد وتحديد الزمن المخصص لكل فعالية من خلال جدول بسيط يمكنه أيضاً من ضبط عملية هدر الوقت والجدول موضح فيما يلى:

جدول تنظيم الوقت

مقدار الوقت: (٢٤ ساعة) أو (١٦٨ ساعة للأسبوع)						
الأنشطة الوقت: (٢٤ ساعة) أو (١٦٨ ساعة للأسبوع)						
النوم	المدرسة	تليفزيون	استراحة طعام	دروس	أمور أخرى	مجموع الساعات
٨ ساعة	٥ ساعة	٢ ساعة	٢ ساعة	٤ ساعة	٣ ساعة	٢٤ ساعة

ويعتبر جدول تنظيم الوقت من أهم الطرق المستخدمة فى تنظيم الوقت وأكثرها فاعلية، وهو يبين النشاطات والفعاليات المختلفة والمدة الزمنية لتحقيق كل منها وذلك على مدار ٢٤ ساعة يومية أو ١٦٨ ساعة أسبوعية.

وعلى الرغم من صعوبة تطبيق جدول تنظيم الوقت إلا أن التدريب على استخدامه يؤدى إلى خلق فاعلية الضبط الذاتى للوقت لدى الطالب.

وينصح فى البداية أن يتم استخدام جدول تنظيم الوقت بشكل تدريجى حيث يقوم الطالب بتخصيص ثلاثة أيام أسبوعية واعتبارها أيام نموذجية يستخدم فيها جدول تنظيم الوقت. ومن أهم مُميزات هذه الطريقة:

- يستطيع الطالب من خلالها حساب مقدار الوقت المهدور أو الضائع لديه، سواءً على مدار اليوم أو الأسبوع وتشكل هذه الميزة نقطة مهمة لاعتبارها أساس للتقويم الذاتى يقوم به الطالب بشكل دورى

- تدريب الطالب على مسألة التنظيم الذاتى، الذى يحتاج إليه فى رحلته الدراسية أكثر من أى شىء آخر.

- الإعداد الجيد والمدروس للواجبات المدرسية.

جدولة الوقت

وكثيراً ما نتساءل: لماذا فلان ينجز فى يومه ما لا أستطيع القيام به؟ أليس اليوم بالنسبة لنا متساوياً فالكل يملك ٢٤ ساعة فى يومه؟ إن الفرق بين الأشخاص الذين ينجزون هدفاً تلو الآخر وبين الأشخاص الذين لا يحققون أهدافهم يكمن بدرجة عالية فى عملية تحكمهم فى هذه الأربع والعشرين ساعة. ولكى تتحكم فى هذه الساعات يجب القيام بعمل التالى:

عمل قائمة زمنية:

لن تقوم بعمل رحلة حتى تعرف إلى أن ستذهب، وما الطريق الذى سوف تسلكه، وإلا تهت وضعت، ولن تصل إلى هدفك؛ وكذلك تحتاج إلى إيجاد خريطة زمنية مشابهة لتساعدك فى إنجاز أهدافك.

فإذا أنت لم تخطط ليومك، فسوف تصرف وقتك فى أشياء غير مجدية، وتضيع أوقاتك فى أمور غير مهمة، ولن تستطيع تحقيق أهدافك. ولتجنب هذه المشكلة قم بعمل سجل زمنى مستمر، استقطع ١٠/ ١٥ دقيقة من آخر اليوم لتخطيط عمل اليوم التالى، وهنا يجب مراعاة عدة أمور هى:

أولاً: احرص على أن يكون كتابة سجل العمل شامل لكل يوم. اكتب فى هذا السجل بداية ونهاية أى نشاط تريد أن تعمله على أن تكون الفترة الزمنية المخصصة واقعية ومنطقية مع طبيعة العمل، سجل بهدوء واحرص على أن تدون كل شىء؛ لأن نسيان شىء ما لن يعطيك إنجازاً جيداً؛ إذ يسبب خللاً فى برنامجك اليومى. اعمل أولوية لقائمتك، واجعل الأكثر أهمية فى برنامجك فى أفضل الأوقات الإنتاجيه لديك، وعند تزاحم الأوقات قدم عمل الأولويات. اجعل هناك تصنيف لكل مهمة: طويلة الأمد (ط)، قصيرة الأمد (ق) وقدر الوقت الذى تستهلكه فى قضاء هذه المهمة فلا تحاول إنجاز كل شىء فى لحظة.

ثانياً: فى نهاية الأسبوع قم بتحليل ورقتك الزمنية: اكتشف ما الأعمال التى أدت إلى ضياع وقتك وأعاقتك من إنجاز أهدافك خلال الأسبوع. اسأل نفسك هذه الأسئلة:

ما أطول مدة قضيتها فى عمل ما؟

ما أغلب الأشياء التى تعمل على إعاقة عملك؟

ما الأشياء التى تساعدك على إنجاز أهدافك؟

هل كل ما دونته كان ضروريًّا؟

وهل ينبغى عملها الآن أو أن أجدولها فى وقت لاحق؟

هل يجب عليك القيام بهذه الأعمال أو أنه يوجد شخص آخر يمكن أن يقوم بهذه الأعمال أفضل منى؟

إن وجود قائمة عمل أمامك محسوسة تستطيع أن تقيم من خلالها نفسك، هل أنجزت ما أردت أم لا؟ وكم أنجزت من العمل؟ وما الأسباب التى منعتك من تحقيق ما دونته؟ اكتب إجاباتك، ثم اعمل خطة لإزالة الأنشطة التى تضيع وقتك، فحدد الأشخاص أو الأحداث التى تسرق وقتك حتى تستطيع التحكم والسيطرة على وقتك، ضع الحلول المناسبة للقضاء على هذه المضيعات القاتلة. وعند إنجازك شيئاً ما احرص على مكافأة نفسك، وأضل مكافأة تقدمها لنفسك هو بناء الثقة لديك بأنك قادر على استثمار وتحقيق الكثير من الأشياء.

وقد تواجه فى بداية عمل قائمة يومية لأعمالك بعض التحديات مع النفس، وتعويدها على تنفيذ قائمتك اليومية؛ بل الغالب أنك ستفشل فى البداية أو أنك سوف تحقق قليلاً من أعمالك المدونة، وهذا فى الحقيقة ليس فشلاً؛ بل هو بداية النجاح، فالصعود للقمة يكون خطوة خطوة، ولا يشترط أن تكون كاملاً، فالكمال متعذر، ولكن يجب أن يكون لديك الكفاءة أو القدرة فهناك فرق بين الكفاءة والكمال، فالكفاح والإصرار من أجل الوصول إلى الكمال هو الكفاءة وهو المطلوب. واحتمال كبير ألا تكون خطتك الزمنية جيدة أو كاملة فى البداية ولكنها لا شك أنها سوف تتحسن مع اكتساب الخبرة. ومن أشد العوائق التى سوف تواجهها فى البداية هو التأجيل، وهنا سنتكلم عن هذه الآفة المهلكة للأوقات بشىء من التفصيل:

كيف نقضى على التأجيل وأسبابه؟

كم نرغب بإنجاز أعمال كثيرة ولكننا نؤجلها دائماً إلى الغد فنؤجل العمل ونسوف، وسوف – كما قال أحد الصالحين – جند من جنود إبليس. ولذا تمر الأيام والشهور ولم نحقق ما أردنا سوف (التأجيل) وللقضاء على سوف خصوصاً إذا كان لديك عمل كبير؛ فهنا عليك اتباع الآتى:

أولاً: أن تقسم هذا العمل إلى أجزاء صغيرة.

ثانياً: اعمل برنامجا زمنيا لتنفيذ أول جزء من هذا العمل.

ثالثاً: ابدأ مباشرة فى العمل.

ستلاحظ بعد فترة من الزمن كم هو أمر سهل إنجاز هذا العمل. فلن تعرف الملل ولا الإرهاق إذا قسمت العمل إلى أجزاء صغيرة مع مدى أطول. ولكن هنا شرطاً ضروريًا ومهماً وهو التقييد بالوقت أو الحصة الزمنية المقررة لهذا البرنامج، احرص على الالتزام بالوقت بقدر المستطاع حتى وإن وجدت رغبة ونشاط فى الاستمرار فيفضل عدم الاستمرار لأن استمرارك فى العمل يعنى أخذ الحصة الزمنية من العمل اللاحق، وهذا يسبب تداخلاً فى الواجبات، وإخفاقاً فى بعض الواجبات الأخرى، فينبغى أن يكون النجاح ليس فى عمل واحد؛ بل يمتد هذا النجاح إلى جميع أعمالك اليومية، ولن يتم هذا إلا بالتقييد ببرنامجك اليومى بقدر المستطاع. إن تأجيلك للعمل بدون مبرر يعنى قتل الوقت، وتثبيط الهمة، فالتأجيل عقبة كأداء فى طريق بناء الذات.

وهنا عدة أسباب للتأجيل أهمها ما يأتى:

أولاً: الخوف من الإخفاق:

فالشعور بالإخفاق وعدم النجاح يسبب تأجيل العمل والتهرب منه ومحاولة إيجاد المعوقات التى تمنع من الاستمرار فى العمل، ويزداد هذا الخوف إذا كان هناك تقييم للعمل من الآخرين. فيبدأ فى تأجيل العمل حتى يضيق الوقت، وهنا يقول إن الوقت غير كاف، وذلك

بدلاً من أن يعلن إخفاقه وعجزه عن أداء العمل إذا يجعل الوقت غير كاف لإنجاز ما كلف به.

والخوف من الفشل والسقوط قد يكون موجودا، ولكنه يكون مشكلة إذا منع من العمل والمضى قدماً لتحقيق الهدف. ومن الطرق التى نتعامل فيها مع الخوف هو النظر إلى منبع هذا الخوف هل هو مبنى على أساس صحيح، وتفكير منطقى مقبول أم أنه مجرد أوهام وافتراضات ليس لها أساس صحيح، فلو رجعت إلى مشاعرك وتأملت جيداً هذه المخاوف تجدها فى الغالب عبارة عن أوهام اختلقتها نفسك فاقض على هذه الأوهام ولا تلتفت إليها. أما إذا تبينت لك صحة هذه المخاوف وأنك لن تكون قادراً على إنجازك لعملك فيمكنك أن تأجل هذا العمل لوقت آخر تكون الأسباب التى منعتك قد زالت، ولكن احرص على التأكيد على الإيجابيات التى لديك وأنك قادر على إنجاز هذا العمل. توكل على الله عز وجل وخذ بالأسباب المنطقية ولا تجعل الخوف يسيطر عليك ويقود سير حياتك، واسأل نفسك دائماً: ماذا يحدث لو أخفقت؟ عند إجابتك عن هذا السؤال، سوف تجد أن الأمر بسيط لا يحتاج إلى كل هذا الخوف.

ثانياً: الملل والسآمة:

كثير من الأحيان لا يستطيع الشخص أن يمكث فترة طويلة من الزمن مع عمل ما، إذ سرعان ما يعتريه الملل والضجر، فهو قد يكون

تربى على التنقل من عمل إلى عمل آخر، أو من بحث إلى بحث آخر، وفق الرغبات النفسية المتقلبة لديه، وهذا ناتج من سوء تربية، وعدم وجود قوة التحمل والصبر والذى يعتبر مطلباً أساسياً فى نجاح أى عمل أو مشروع ذى قيمة.

وللتغلب على هذه المشكلة عليك أن تدرب نفسك على الصبر والتصبر وفى الحديث: "ومن يصبر يصبره الله" فالأمر متعلم ومكتسب، ومن الأمور المساعدة لذلك جعل الحصة الزمنية فى البداية قليلة للأمور التى لا تحبها ثم ابدأ بزيادة الوقت تدريجياً وبهذا لن تصاب بالملل، اجعل ما تراه عملاً مملاً فى الأوقات التى تشعر فيها بالارتياح النفسى، قسم العمل إلى أجزاء صغيرة فمثلاً لو كان عملك قراءة كتاب مهم ولكنه يصاحبك الملل فجزئه إلى أيام متعددة.

ثالثاً: عدم وجود الرغبة فى هذا العمل

إقحام النفس فى عمل لا تريده نتيجة حتمية ألا يكون هناك إبداع فى أداء هذا العمل؛ بل الغالب أن يصاحب هذا العمل التسويف والتأجيل. ولهذا احرص على أن تحب العمل الذى تقوم به فهى نقطة أساسية لإتمام هذا العمل وركيزة أساسية للاستمرار والإبداع، ابحث فى هذا العمل عن الإيجابيات لكى تكسبك التشجيع المعنوى حتى تنجز عملك، مارس أعمالاً أخرى تحبها لكى يخف الضغط الذهنى لديك.

ابحث عن الحافز، فالحافز والدافع للعمل أمر مهم لطرد الملل والسآمة، وهناك عدة طرق للتشجيع والتحفيز منها على سبيل المثال معرفة الأشخاص الناجحين والارتباط بهم، ادرس شخصياتهم وتعرف على صفاتهم وكيفية مواقفهم تجاه الأحداث والأشخاص، فصحبة القدوات لها أثر كبير فى تغيير السلبيات إلى إيجابيات، وكذلك انظر إلى الأشخاص الذين تكره أن تكون مثلهم وادرس عاداتهم السلبية وتجنبها، تعلم من الطرفين لتبنى ذاتك؛ ولكن ركز على الأشخاص الإيجابيين، اتخذ صديقاً معيناً لك فى إنجاز أهدافك، أظهر له أهدافك وطموحاتك، دعه يشاركك فى التخطيط لتحقيق ما تصبو إليه، كن قريباً منه حتى إذا ضعفت عزيمتك وتسلل إليك الكسل أخذ بيدك إلى النشاط والقوة واجعله رفيق طريقك فالسير وحيداً فى صحراء الغربة تشعر بالوحشة والخوف من المسير قدماً.

رابعاً: صعوبة العمل

وهذه نتيجة الاختيار السيئ منذ البدء، فالإنسان لا بد أن يعرف قدراته وإمكاناته المتاحة وواقعه، ويتعامل وفق هذه المعطيات التى لديه، فالمبالغة فى أخذ أعمال أكبر من طاقة الشخص فى الغالب أنها تبوء بالفشل، فالتدرج فى الأعمال أمر أساسى وضرورى، إذا إن الأعمال الضخمة والكبيرة تعتمد على تراكم من الخبرات والتى تكتسب من الأعمال صغيرة وهى مقدمات لأعمال ضخمة.

أوهام وأساطير حول جدولة الوقت:

* كثير من الناس يظنون أن تنظيم الوقت يجعل الوقت مملاً، ويصعب التعامل مع الأشياء بمرونة مما يعقد الحياة، ويفقد المتعة، وهذا وهم كبير وخطير، وهو خوف مبنى على غير أساس تجريبى أو علمى، وإنما تبرير نفسى للهرب وعدم ضبط النفس، وللقضاء على هذه الإشكالية اجعل التعامل مع الوقت أقل حزماً وشدة فاستخدم عبارات الإمكان والاستحسان، فيجدول البرنامج مثلاً بعبارة: بفضل عمل كذا، ويستحسن القيام بكذا... وهكذا حتى لا تشعر بالضغط النفسى فى التقييد بالجدولة الوقتية، ثم إذا رأى الشخص نفسه أنه أصبح أقوى يستخدم العبارات الإلزامية فى بعض الأحيان مثل: يجب القيام بكذا......

ومقولة: إن الأشخاص المنظمين لأوقاتهم لا يجدون متعة فى أوقاتهم، وهم فى حالة شد عصبى، وهم وقلق وخوف، والحقيقة أن العكس هو الصحيح، فأكثر من يتمتع بالأوقات بدرجة عالية هم المنظمون لأوقاتهم، فهم:

أولاً: ينجزون أهدافهم، ويحققون طموحاتهم، وهم فى الغالب لا يبحثون عن شىء يؤدونه يقضون فيه أوقاتهم، فلا تشكل لهم كيفية قضاء الوقت إشكالية، فماذا أعمل فى العصر؟ وأين أقضى هذه الليلة؟ وهكذا... لا توجد هذه الأسئلة الدالة على الضياع والحيرة فى قاموسهم، وهذه قمة المتعة.

* فقدان الثقة بالذات، يعتقد بعض الناس أن تنظيم الوقت أمر متعذر بالنسبة إليه، فهو ليس لديه القدرات والإمكانات التى تجعله ينظم وقته، فتنظيم وجدولة الوقت خاص بفئة معينة من الناس، وخصوصاً فى هذا العصر فالواجبات كثيرة، ومتطلبات الحياة فى ازدياد. والحقيقة أن العكس قد يكون هو الصحيح، وأن فئة من الناس لا تستطيع أن تجدول وقتها كالجاهل والمريض، أما أكثر الناس فهم قادرون على تنظيم أوقاتهم، فتنظيم الوقت هو مسألة قرار ثم تتخذ الوسائل والطرق المعينة إلى تنظيم الوقت، وقد يكون هناك ضغوط خارجية تمنع من استغلال الوقت ولكن ببعض التأمل والتفكر فى هذه العوامل الخارجية وإيجاد نوع من الترتيب والتحكم تستطيع أن تتجاوز هذه المقاطعات والظروف، وقصة ابن الجوزى وكيفية استثماره للوقت مع وجود المشاغل يدل على تعلمه كيفية العمل برغم هذه الظروف، إن محاولة القضاء على المشاغل أمر متعذر ولكن تقليلها وكيفية التعامل معها أمر ممكن، معه.

* الإفراط فى التعقيد، فتنظيم الوقت لدى البعض يعنى جدولة كل دقيقة يوميًّا والتقيد بها، وهذا مفهوم خاطئ؛ بل يعسر تطبيق ذلك، فكثيراً من الأحيان لا تسير الأمور وفق ما نريد، فتأتى بعض الأحداث اليومية ليست على بالنا كما قال الله تعالى: ﴿ **يَسْـَٔلُهُۥ مَن فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِى شَأْنٍ** ﴾ [سورة الرحمن:٢٩]؛ وإنما

المقصود من الجدولة هو أن يكون يومك ملىء بالعمل المثمر، بدون ضغط أو إجهاد، مع أنه لا بد أن يكون فى الجدولة أوقات قليلة تترك عفويًّا حتى لا تصاب بالملل والسآمة.

لمحات مفيدة حول جدولة الوقت:

- عند القيام بعمل ما لا تنظر إلى الوقت ولكن التفت إلى الفعالية، فالفعالية والإنتاجية هى الهدف الأساسى فليس صرف وقت أكثر هو الهدف وإنما الهدف هو صرف وقت أقل مع أكثر إنتاجية وفعالية. وهنا ينبغى معرفة الطرق الصحيحة لإنجاز العمل كالقراءة مثلاً إذ يجب معرفة الطرق المثلى فى القراءة وهكذا.

- لا تقض وقتاً طويلاً لعمل أشياء صغيرة ووازن بين الوقت والعمل المطلوب.

- ليكن لديك زمن يومى محدد لا تسمح لأحد فيه بأن يزعجك، تجنب الرد على الهاتف، أو تصفح الإنترنت، أو الجلوس مع الأسرة، وإنما اجعل هذا الوقت لمعالجة أهم الأشياء لديك والمدونة فى جدولك.

- مع زحمة الحياة يكون من السهولة السقوط فى فخ النسيان، وقد تتذكر ما تريد عمله، ولكن الجدولة تذكرك فى الوقت المناسب، فالجدولة طريقة لراحة الذهن من عناء التفكير والتذكر.

- وتقع مسئولية " إدارة الوقت" على المرء نفسه؛ إذ ينبغى أن يُعَوِّدَ نفسه دائما على الاهتمام بالمهام والمسئوليات بكل دقة، وأن يؤديها فى مواعيدها مهما كانت تلك المهام صغيرةً أو كبيرة؛ لأن من شب على شىء شاب عليه وعلى المرء أن يجبر نفسه على "الالتزام" بالمواعيد والمواثيق التى حددها لنفسه، أو قطعها لغيره على نفسه؛ لأن هذه أول خطوة من خطوات حُسن إدارة الوقت.

- وتتحمل " الأسرة" مسئولية تعويد الأبناء على الاهتمام بالوقت وتنظيمه منذ الصغر إذا عودتهم الاستيقاظ فى مواعيد محددة، وعودتهم الالتزام بما قطعوه على أنفسهم من مواعيد ومواثيق، ورسمت لهم كيفية تنظيم الوقت وحسن إدارته؛ من خلال تدريبهم على توزيع الوقت باعتدال بين: القراءة وحل الواجبات، والاستفادة من التقنيات الحديثة كالكمبيوتر والإنترنت فى إثراء المعارف وتعدد مصادر المعلومات، ومزاولة الألعاب المفيدة، وحضور المحاضرات والندوات.... وتعويدهم الاستفادة من أوقات الفراغ بالقراءة والاطلاع؛ وبخاصة فى أوقات الانتظار فى مواقف السيارات، أو عيادات الأطباء، أو فى الدوائر الرسمية.... وغيرها.

- ولعل أبرز دلائل اهتمام المرء بالوقت وحرصه على إدارته... احترامه وتقديره لأوقات الآخرين؛ لأن إدارة الوقت بحكمة وتعقل تُنَمى لدى المرء اهتمامه بالآخرين، وإن عكس ذلك يعنى أن المرء

الذى لا يحترم الوقت ولا يحترم مواعيد الآخرين فإنه يسطو على أوقاتهم، ويتعدى على حقوقهم، ويضيع عليهم ساعات يمكن أن يحققوا فيها الكثير لو لم يضعها عليهم.

ولكى يستفيد الفرد من وقته لا بد وأن يحقق الأهداف التالية:

١- الإدراك التام لأهمية الوقت.

٢- الهمة العالية لاستغلال الوقت.

٣- محاسبة النفس على التقصير.

٤- البدء الحقيقى بتنظيم الوقت بعد وضع الأهداف والخطة المناسبة.

٥- مساعدة غيره على استغلال الوقت.

٦- أن يفرق بين المهم وغير المهم من الأعمال والأهداف.

٧- أن يعرف كيف يتعامل مع مضيعات الوقت.

٨- أن يحسن اختيار المهام التى يمكن تفويضها إلى غيره.

٩- إعداد جدول أعمال يومى منظم ومناسب.

وهناك مثل يقال عن الوقت: (من لا يعرفك لا يثمنك) وهذا المثل له واقع فعلى.. فالكثير والكثير لا يعرفون قيمة أوقاتهم. فلديهم الشهر كاليوم.... واليوم كالساعة والساعة كالثانية.

أوقات وأزمنة مهدرة نتاجها ضعيف.... هذا المفهوم فى عقول المتواكلين والمستهترين.... والشعوب التى لم تعرف قيمة الوقت وتراها فى مؤخرة الركب.

- وقد كان هناك من يستفيد من وقته قبل الزواج ولكن بعد الزواج انحرف الوقت لديه. مع الأسف الشديد فالزوجة لا تساعده على أن ينظم وقته والاستفادة منه بل هى المؤثر فى إهدار أوقاته، والعكس صحيح، هناك من الزوجات اللاتى عرفن قيمة الوقت فأرادت لها ولزوجها، الاستفادة القصوى من الوقت فنظمت الوقت لها ولزوجها، ووضعت له ولها أهدافاً يحققانها وأثمر إنتاجهما ثماراً طيبة..

أساسيات نجاح إدارة الوقت وتنظيمه:

إن مهارة إدارة وتنظيم الوقت، هى قدرة الطالب الذاتية أو مساعدة الآخرين (الأهل، المربين) على رسم مخطط زمنى ينتظم فيه أداء الطالب الدراسى ونشاطه الاجتماعى والترفيهى، سواء كان التخطيط من أجل يوم أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام دراسى كامل.

وحتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه مفيدة ومنتجة وتنعكس بشكل إيجابى على مستقبل الطالب، فيحب أن يكون لهذه الإدارة نقطة تركيز بعيدة المدى تسعى لتحقيقها، وتتمثل نقطة التركيز بعيدة المدى بأساسيات نجاح إدارة الوقت وتنظيمه، وسوف نستعرض خلال العرض التالى فى هذه الأساسيات بشكل مفصل.

حدد هدفك فى الحياة: غالباً ما تلجأ بعض الأسر إلى صياغة هدف لأبنائها، على الرغم من عدم رغبة الأبناء فى هذا الهدف، لذلك تأتى النتائج المدرسية مخيبة لآمال الأسرة والأبناء على حد سواء، لذلك لا بد أن يتبلور فى ذهن الطالب بشكل ذاتى ـ ومن المراحل الأولى ـ هدفه فى الحياة ويسأل نفسه الأسئلة التالية:

- ماذا أريد أن أحقق من خلال دراستى....؟
- ماذا أريد أن أكون فى المستقبل.....؟
- ما الخطوات العملية التى علىّ أن أقوم بها لتحقيق مستقبلى....؟

مجموعة هذه الأسئلة وأسئلة غيرها، إلى جانب تشجيع ومساعدة الأهل فى صياغة الهدف، بشرط أن تأتى المساعدة قريبة من حاجات ورغبات وقدرات وتطلعات الطالب، هى من الأمور المهمة لتفعيل وتنمية مهارة إدارة الوقت وتنظيمه، فالطالب يعرف أنه كلما انتظم لديه الوقت وأنجز واجباته المدرسية على النحو المطلوب كلما اقترب من تحقيق هدفه الذى يحلم به.

ولقد بينت دراسة تربوية حديثة، أن الإنسان الذى لديه هدف واضح فى حياته تزداد إمكاناته المعنوية بشكل كبير، ويستيقظ عقله، وتتحرك دافعيته، وتتولد لديه أفكار، والتى من شأنها أن توصله لتحقيق هدفه.

وقد أصبح الهدف فى حياة الإنسان أساس نجاحه، فالطالب

وطوال مسيرة حياته الدراسية يحتاج إلى مرجعية (هدف) يعود إليه عندما تتقاذفه مجريات الحياة ومتغيراتها، بحيث تمنحه هذه المرجعية قوة الدفع الذاتية، التى تحافظ على توازن الطالب وتعطيه الدافعية نحو الإنجاز والاستمرارية لبلوغ الهدف.

ويعطى الأديب الروسى "ديمترى ليماشيف" توصيفاً لأثر تحديد الأهداف بقوله: (إن الكثير مما أنجزه الفرد فى حياته، والوضع الذى تبوأه وما قدمه للآخرين وما اكتسبه لنفسه يعتمد كثيراً على الفرد نفسه، إن النجاح لا يأتى صدفة، فهو يعتمد على هدفه فى الحياة، وبعيداً عن الأهداف الوقتية الصغيرة، فإن كل فرد ينبغى أن يكون له هدف شخصى مهم يعمل على تحقيقه)، لذلك كثيراً ما يحذر أصحاب الحكمة والعلم طلابهم بالقول: إما أن تضعوا هدفاً بحياتكم وتسيروا بكل ثقة ودراية، أو ستصنعه لكم الظروف، وبالتأكيد فإما تضع لنفسك هدفاً أو تفشل......

وتأكيداً على ما سبق ذكره، فقد أجريت دراسة تتبعية على مجموعتين من الطلاب، كان الطلاب فى المجموعة الأولى قد حدد كل منهم هدفه فى الحياة، أما المجموعة الثانية فلم تحدد هدفها المستقبلى، وبعد عشرين عاماً من الدراسة ثبت أن ٩٥٪ من الطلاب الذين حددوا هدفهم قد حققوا ما حلموا به فى بداية حياتهم، أما المجموعة الثانية فلم يحقق هؤلاء الطلبة إنجازات مهمة على صعيد حياتهم الشخصية والمهنية.

حَوِّل كل تحدٍ فى حياتك إلى نجاح: كثير من الطلبة الذين يخفقون خلال مسيرتهم الدراسية، إما بالرسوب فى إحدى السنوات الدراسية أو بالإخفاق فى تحقيق درجات اجتماعية عالية، أو هناك من يواجه مشكلات مادية أو معنوية فى حياته، وهنا يقع هؤلاء الطلاب فريسة سهلة للوم وتأنيب الضمير، مما ينعكس سلباً على إدارتهم لحياتهم، ومما يجعل سفينتهم التى يفترض أن تصل إلى شط المستقبل فى الوقت والمكان المناسبين، نجدها تبحر بدون دفة قيادة... وهل تصل سفينة لشاطئ الأمان بدون دفة قيادة....؟

لينظر كل منا إلى المصباح الكهربائى فى الغرفة التى يجلس فيها، ولنتصور مخترع هذا المصباح وكم هى عدد المرات التى أخفق فيها قبل الوصول إلى اختراعه... قدّر عدد الإخفاقات...؟

نعم لقد أخفق توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائى (١٠.٠٠٠) مرة فى تجاربه لاختراع المصباح... ولم ييأس، بل الغريب فى الأمر أن الصحف آنذاك اتهمت أديسون بأنه رجل مجنون، وأنه يبدد وقته وحياته من أجل حلم لن يتحقق، والطريف فى الأمر أن أحد الصحفيين قابل أديسون بعد المحاولة (٥٠٠٠) وقال له أديسون: رغم كل هذه المحاولات الفاشلة إلا أننى لم أخفق بعد....!

إن عظماء الإنسانية لم يصلوا إلى تفوقهم إلا بعد إخفاقات، لكن إخفاقاتهم لم تمنعهم من السير نحو الأمام، فحققوا بذلك مبتغاهم، ألم

يقل علماء النفس منذ البدايات، إن الأبواب المغلقة تخلق الإنسان غير العادى.

وفى الحقيقة إن الشخصية الناجحة فى الحياة هى الشخصية المصقولة بالمعاناة والتجارب المؤلمة، بحيث يقاس نجاح شخص بقدرته على خوض التجارب الجديدة مهما كانت صعبة أو مؤلمة، والعالمة "هيلين كيلر" تذهب هنا للقول: "إن الحياة إما مغامرة جريئة وإما لا شىء".

تأكد إن وقتك ملك لك وحدك: أنت المسئول عن وقتك ولا أحد مسئول سواك، أنت الوحيد الذى تعرف ما تريد وما لا تريد، أنت الوحيد الذى تعرف ماذا تستطيع أن تحقق وماذا لا تستطيع، وقتك ملك لك وحدك أنت تنظمه وأنت تقننه، فبادر حتى تشعر بأنك كما تحب أن تكون.

فالمبادرة تعنى فى الغالب الاهتمام بوقتك والسيطرة عليه. وإدارة الوقت ليست أمراً يمكنك القيام به مرة واحدة ثم تنساه بعد ذلك معتقداً أنك فعلت كل ما هو ممكن بشأنه.

إن الأمر يقتضى جهداً مستمراً والتزاماً حتى تضمن أنك باستمرار تقوم بإنجاز أكثر الأشياء أهمية وأنه لا تعوقك الأشياء التافهة الكثيرة التى تنافس ما هو مهم لتحظى باهتمامك.

اتبع الإرشادات التالية وسوف تكون على يقين من أنك ستستفيد من وقتك وتستغله استغلالاً حكيماً.

* فى نهاية عملك كل يوم، وقبل عودتك إلى المنزل، قم بإعداد قائمة بالمهام التى عليك القيام بها فى اليوم التالى مع ترتيب هذه المهام حسب أولوياتها فتبدأ فى وضع أكثرها أهمية فى رأس القائمة ثم الأقل فالأقل.

* اذهب إلى عملك مبكراً عن موعدك بنصف ساعة على الأقل وخصص هذا الوقت الهادئ لإنجاز المهام التى لها الأولوية القصوى بدون مقاطعة من أحد.

* لا تبدأ فى المهام الأقل أهمية حتى تشعر بالرضا لما قدمته للمهام ذات الأهمية القصوى.

* قم بشراء تقويم أو أى وسيلة أخرى لتنظيم أعمالك ومهامك اليومية.

* تفحص قائمة أعمالك مرة واحدة على الأقل كل يوم وقم بترتيب محتوياتها حسب أولوياتها.

* ركز على أن تقوم بما أنت مؤهل للقيام به من العمل بشكل متفرد وشارك الآخرين فى بعض الأعمال.

* اجلس بمفردك بضع ساعات كل أسبوع لتفكر بلا مقاطعات من

أحد فى الصورة الكاملة للأمور وفى غايتك وأهدافك بعيدة المدى، وهل أنت راضٍ على ما قدمته هذا الأسبوع وإن كنت غير راضٍ فما الإستراتيجية الجديدة للأسبوع القادم.

* تعلم كيف تقول "لا" لكل ما هو مضيعة للوقت بشكل مهذب ولكن فى حزم وثبات.

- وفيما يلى بعض الأمور التى تساعد أيضاً فى المحافظة على الوقت:

* **محاسبة النفس:** وهى من أعظم الوسائل التى تعين المسلم على اغتنام وقته فى طاعة الله. وهى دأب الصالحين وطريق المتقين، فحاسب نفسك أخى المسلم واسألها ماذا عملت فى يومها الذى انقضى؟ وأين أنفقت وقتك؟ وفى أى شىء أمضيت ساعات يومك؟ هل ازددت فيه من الحسنات أم ازددت فيه من السيئات؟.

* **تربية النفس على علو الهمة:** فمن ربَّى نفسه على التعلق بمعالى الأمور والتباعد عن صغائر الأمور كان أحرص على اغتنام وقته، وعلى قدر أهل العزم تأتى العزائم:

إذا ما عَلا المرءُ رام العلا ويقنع بالدُّون من كان دُونَا

* **صحبة الأشخاص المحافظين على أوقاتهم:** فإن صحبة هؤلاء ومخالطتهم، والحرص على القرب منهم والتأسى بهم، تعين على اغتنام الوقت، وتقوى النفس على استغلال ساعات العمر فى طاعة الله، ورحم الله من قال:

إذا كنتَ فى قومٍ فصاحب خيارهم ولا تصاحب الأردى فتردى مع الردى
عن المرء لا تسل وسل عن قرينه فكل قرين بالمقارن يقتدى

* **معرفة حال السابقين والسلف مع الوقت:** فإن معرفة أحوالهم وقراءة سيرهم لأكبر عون للمسلم على حسن استغلال وقته، فهم خير من أدرك قيمة الوقت وأهمية العمر، وهم أروع الأمثلة فى اغتنام دقائق العمر واستغلال أنفاسه فى طاعة الله.

* **تنويع ما يُستغل به الوقت:** فإن النفس بطبيعتها سريعة الملل، وتنفر من الشىء المكرر. وتنويع الأعمال يساعد النفس على استغلال أكبر قدر ممكن من الوقت.

* **إدراك أن ما مضى من الوقت لا يعود ولا يعوض:** فكل يوم يمضى، وكل ساعة تنقضى، وكل لحظة تمر، ليس فى الإمكان استعادتها، وبالتالى لا يمكن تعويضها. وهذا معنى ما قاله الحسن: "ما من يوم يمرُّ على ابن آدم إلا وهو يقول: يابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى عملك شهيد، وإذا ذهبت عنك لم أرجع إليك، فقدم ما شئت تجده بين يديك، وأخِّر ما شئت فلن يعود إليك أبداً".

* **تذكر الموت وساعة الاحتضار:** حين يستدبر الإنسان الدنيا، ويستقبل الآخرة، ويتمنى لو منُح مهلة من الزمن، ليصلح ما أفسد، ويتدارك ما فات، ولكن هيهات هيهات، فقد انتهى زمن

العمل وحان زمن الحساب والجزاء. فتذكُّر الإنسان لهذا يجعله حريصاً على اغتنام وقته فى مرضاة الله تعالى.

* **الابتعاد عن صحبة مضيعى الأوقات**: فإن مصاحبة الكسالى ومخالطة مضيعى الأوقات، مهدرة لطاقات الإنسان، مضيعة لأوقاته، والمرء يقاس بجليسه وقرينه، ولهذا يقول عبد الله بن مسعود: "اعتبروا الرجل بمن يصاحب، فإنما يصاحب الرجل من هو مثله".

* **تذكر السؤال عن الوقت يوم القيامة**: حين يقف الإنسان أمام ربه فى ذلك اليوم العصيب فيسأله عن وقته وعمره، كيف قضاه؟ وأين أنفقه؟ وفيم استغله؟ وبأى شىء ملأه؟ يقول: " لن تزول قدما عبد حتى يُسأل عن خمس: عن عمره فيم أفناه؟ وعن شبابه فيم أبلاه؟...." [رواه الترمذى وحسنه الألبانى]. تذكر هذا يعين المسلم على حفظ وقته، واغتنامه فى مرضاة الله.

إجراءات ولمحات مفيدة لتنظيم وقتك

أولاً: **أزل من عقلك خرافة [الوقت حر]**:

إن التفكير بالأشياء الملموسة مثل السيارات والبيوت أسهل من التفكير بالوقت وذلك لأن لها قيمة، ولكن لأن الوقت غير مرئى وغير قابل للمس فهو لا يحظى بالاحترام الكافى، فلو سرق شخص مجوهرات منك فإنك ستنزعج وتخبر الشرطة عن الجريمة ولكن سرقة الوقت فى العادة لا تعتبر حتى جنحة، ومما يدل على هذا أننا نسمع أحياناً من يقول: اعمل ذلك فى وقتك الحر، أى اعمل ذلك حين لا تكون منهمكاً فى أمر مهم، ولكن الحقيقة هى أنه يجب ألا يكون هناك شىء اسمه الوقت الحر.

ثانياً: **قدر لمجهودك ثمرة أعلى من الثمرة الحالية**:

فإذا بدأت تفكر بأن وقتك فعلاً يساوى ثمرة عظيمة؛ فلا تُفاجأ إذا وجدت نفسك تحصد فعلاً تلك الثمرة، وما سيحصل هو أنك ستبدأ تدرك قيمة الساعة المهدرة، بعد ذلك ستبدأ بالبحث عن طرق لتقليل الإهدار الذى يسببه انعدام الكفاءة، وربما وهو الأهم ستبدأ باختيار بدقة أكثر الأعمال والطلبات المهمة ويجب ألا تعطى وقتك لأحد إلا باختيارك، ولا تعتبر وقت شخص آخر أكثر قيمة من وقتك.

ثالثاً: **حاسب نفسك ودقق فى وقتك**:

المجهود المبذول فيه إن كنت من الذين لا يستطيعون أن يستثمروا وقتهم بشكل جيد فحاول أن تضع لك سجلاً تدوِّن فيه جداول لوقتك والوقت الذى قضيته فى أداء كل عمل من أعمالك، وربما لا تكون هذه الطريقة ضرورية للناس الذين تعلموا إدارة وقتهم بشكل جيد، ولكن بالنسبة للشخص الذى يجد صعوبة فى إدارة وقته فإن الاحتفاظ بسجل يمكن أن يكون مفيداً كأداة تشخيص.

فالسجل يمكن أن يكون له أثر الصدمة؛ حتى للناس ذوى الخبرة حينما يدركون كم من الوقت يتم فقدانه ببساطة، إن السجل لا يترك مجالاً كبيراً لخداع النفس.

رابعاً: ترتيب أولوياتك:

إن معرفة التفاوت فى أهمية الواجبات على لائحتك أمر حيوى، فهذا هو الموقع الذى يتيه فيه الكثير ممن يمكن أن يصبحوا خبراء فى إدارة الوقت، فإنهم يصنعون قائمة بالواجبات، ولكنهم عندما يبدءون بتنفيذ البنود على القائمة؛ فإنهم يعاملون كل الواجبات بالتساوى؛ وحتى يحصل تنظيم النفس وترتيب الأولويات فلا بد من اتباع الأمور التالية:

١- يجب عليك أن تحدد وتدون أهدافك.

٢- ركز نشاطك وجهودك على المصادر المفيدة لعملك. إن الانتباه إلى ما سيعطى أفضل العوائد ويحررك من الاهتمام والارتباط بالمصادر

التى تساهم بشىء قليل أو بلا شىء فى نجاحك، فقد تحتاج إلى إلغاء ٨٠٪ من مصادرك أو تتخلص من ٨٠٪ مما كنت تضعه على لائحة أولوياتك.

٣- اكتب كل واجبات يومك. هناك عدة أسباب وجيهة تجعل هذه النصيحة جيدة، منها:

أ- إذا كانت الواجبات مدونة فبإمكانك أن تنام بعمق أكثر، حيث يصبح ذهنك صافياً، ولا يخفى عليك أثر النوم بهذه الصفة على عمل الغد.

ب- إذا كانت الواجبات مدونة فإن عقلك يتحرر؛ حتى يحل المشكلات، وليس فقط ليتذكرها، فأصبح المجهود العقلى متوجهاً إلى عملية واحدة وهى إيجاد النتائج وليس إلى عمليتين؛ عملية الحل والتذكر.

ج- إذا كانت الواجبات مدونة فأنت تكون قد خطوت خطوة نحو الالتزام، فإذا كان الواجب لم يكتب فهو على الأرجح لا يستحق التنفيذ.

٤- اجعل قائمتك شاملة لوقتك وأولوياتك. وحتى تكون عملية فلا بد وأن:

لا تعتمد على مذكرات مخربشة على قطع من الورق مبعثرة هنا

وهناك.

لا تعتمد على أوراق صغيرة ومتفرقة على مكتبك أو ملصقة على الثلاجة ونحوها بواسطة مغناطيس.

* تأكد من وجود القائم فى مكان واحد على الأقل، فربما يكون ذلك فى مفكرة تحملها معك أو فى حاسوب. اجعل قائمتك حديثة.

* تأكد من أن تكون القائمة فى متناول اليد فى كل الأوقات.

٥- افحص قائمتك بشكل منتظم واجعل زملاءك وأفراد أسرتك يفعلوا ذلك أيضاً.

راجع قائمتك بشكل دورى، ولا بد أن تنظر إليها فى الصباح كأول شىء تفعله بدون انقطاع.

٦- حدد الفقرات على قائمتك بدقة وعلى قدر الطاقة. يجب أن تكون قائمتك شاملة، ولكنها يجب ألا تكون موسوعية؛ وإلا أجبرت نفسك على أكثر من طاقتك، وقبل أن تغادر المكتب اكتب الأشياء التى لم تتمكن من عملها اليوم، وتحتاج إلى عملها بشدة فى الغد، وبهذا ستصبح أكثر تركيزاً، وسرعان ما يحصل لك تحسن ملحوظ فى إنتاجك.

٧- حدد تاريخاً وزمناً للواجبات التى على قائمتك. ضع الواجبات

المطلوبة على قائمتك، ويجب أن تلتزم بتنفيذ ما هو على القائمة.

وأفضل طريقة للالتزام هى إعطاء كل واجب على القائمة فترة زمنية محددة.

٨- إذا كنت مسئولاً ففكر بعمل قوائم لمعاونيك. فعليك أن تضع قوائم واجبات لمساعديك الرئيسيين، أو تطلب منهم أن يفعلوا ذلك.

٩- اعمل قائمة للمدى الطويل حيث يعمل الكثير من مخططى الوقت قوائم للمدى الطويل، بل إن بعضهم يعرف قائمة واجباته الشهرية، فيعرف مسبقاً وقبل شهر معظم المكالمات الهاتفية المهمة التى سيجريها، وبعض الأشخاص يقدرون حتى كمية الوقت التى سيحتاج إليها كل من أعمالهم الموجودة على قائمة المدى الطويل حتى تنتهى، بعد ذلك يستخدمون قوائم أسبوعية وشهرية وحتى سنوية لعمل قوائمهم من خلالها.

لمحات عن التوازن فى طريقة قضاء الوقت

* إن الطريقة التى تقضى بها وقتك هى الطريقة التى تحيا بها، فإذا أردت حياة مختلفة، فعليك أن تقضى وقتك بطريقة مختلفة، وبالتالى القيام بالتغيرات التى تتطلب ذلك.

* احتفظ بسجل زمن شخصى للشهر، لتجد أين يذهب الوقت الذى لا تمضيه، أو تقضيه فى العمل، وادرس هذا السجل لتقرر أية تغييرات يجب القيام بها.

* فكر فى المكان الذى يمنحك الرضا، وكم هو الوقت الذى تقضيه فى تلك الأشياء، وكيف يمكنك قضاء المزيد من الوقت فيه.

* كثيرون منا يقضون وقتا أكثر على أمور منا لدرجة الثالثة أكثر مما يمضونه فى أمور من الدرجة الأولى، ولذا لا تجعل الأشياء التافهة تطغى على ما لديك من أشياء مهمة، وبالتالى أسقط النشاطات غير المهمة.

* المفتاح إلى حياة متوازنة هو قضاء وقت كافٍ فى شئون حياتك الروحية، والعائلية، والاجتماعية، والبيئية، والمهنية، والعقلية، الصحية الفراغية. احتفظ بسجل زمنى خاص لتعرف كيف توزع ما لديك من وقت وما نواحى حياتك التى تستغرق وقتا أكثر مما تحتاج إليه؟ وما النواحى التى تتطلب المزيد من الوقت؟ وكيف يمكنك التوازن بين هذا وذاك.

* عش ليومك، فكل وقت هو وقت حقيقى، فلا تؤجل اللحظات الراهنة بانتظار اليوم القادم.

* اكتب بيانا بمهام رسالتك الشخصية مع تحديد الأولويات.

* قلل من مشاهدة التليفزيون فى حياتك، وعليك الاحتفاظ بسجل عاداتك المتعلقة بمشاهدة التليفزيون لعدة أيام، وقرر ما تراه مناسبا لك، وابحث عن شىء أكثر إثارة يمكن أن تفعله فى حياتك خلاف مشاهدة التليفزيون.

* ضع قائمة بأسماء مائة شىء تستطيع تدوينها لتحسن حياتك، وابدأ بعمل ذلك.

* اسأل نفسك: لماذا أرغب فى أن يكون لدى المزيد من الوقت؟ ضع خطة عمل من أجل ذلك.

* إن أفضل استخدام لوقتك ليس بالضرورة هو نفسه ما يحتاج إليه شخص آخر، إذ إن ما يعتبر إهدارًا لوقتك، قد لا يكون كذلك بالنسبة إلى الآخرين، إن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل، فيبقى كالسيارة المسرعة فى انحدار بلا سائق، تجنح ذات اليمين وذات الشمال.

يوم تجد فى حياتك فراغا فتهيأ حينها للهم والغم والفزع؛ لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضى والحاضر والمستقبل من أدراج

الحياة فيجعلك فى أمر مريج، ونصيحتى لك ولنفسى أن تقوم بأعمال مثمرة بدلا من هذا الاسترخاء القاتل، لأنه وأد خفى، وانتحار بكبسول مسكن.

إن الفراغ أشبه بالتعذيب البطىء الذى يمارس فى سجون الصين، بوضع السجين تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة، وفى فترات انتظار هذه القطرات يصاب السجين بالجنون.

الراحة غفلة، والفراغ لص محترف، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية.

إذن قم الآن بالصلاة، صلِّ واقرأ، أو سبح، أو طالع، أو اكتب، حتى تقضى على الفراغ وإنى لك من الناصحين.

اذبح الفراغ بسكين العمل، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠٪ من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب، انظر إلى الفلاحين والخبازين والبنائين يغردون بالأناشيد كالعصافير فى سعادة وراحة، وأنت على فراشك تمسح دموعك وتضطرب، لأنك ملدوغ..

وهناك أيضًا خطوات مقترحة لتنظيم الوقت منها ما يأتى:

١- قم باستحضار وتدوين جميع ما تود القيام به من أمور على اختلاف مراتبها فى القوة بما فى ذلك حاجات الإنسان الفطرية ومن أمثلة ذلك:

الصلاة – الأكل – الشرب – النوم – قضاء مصالح الأهل – زيارة الأقارب والأصدقاء مراجعة الدروس – الرياضة – حفظ القرآن – النزهة والرحلات.

٢- قم بتوزيع ساعات اليوم إلى (٢٤) ساعة على هذه الأمور مراعيا ما يلى:

أ- تقديم الأمور بحسب أهميتها.

ب- مراعاة مناسبة الوقت المعطى لطبيعة العمل، فإذا كان العمل يتطلب جهدا ذهنيا كبيراً، أو جهداً بدنياً خاصاً فإنه لا يصلح وضعه إلا فى الجزء الذى يكون الإنسان فيه قادراً على الوفاء به بشكل جيد.

ج- تخصيص أوقات حرة تحسبا لأمور طارئة، أو لتنفيذ بعض الالتزامات التى لم يتمكن من الالتزام بها فى وقتها.

٣- الحرص الشديد على العمل بهذا التنظيم وعدم الخروج عليه ما أمكن.

٤- مراجعة أسبوعية لما طبق وللعقبات التى حالت دون تطبيق بعض الأشياء حتى يتمكن تلافيها فى المستقبل.

ومن الممكن استغلال الوقت أيضًا بطريقة فعالة وذلك باتباع هذه الخطوات:

١- حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به.

٢- تفاءل وكن إيجابيا.

٣- لا تضيع وقتك ندماً على فشلك.

٤- حاول إيجاد طرق جديدة لتوفير وقتك كل يوم.

٥- انظر لعاداتك القديمة وتخلى عما هو مضيع لوقتك.

٦- ضع مفكرة صغيرة وقلمًا فى جيبك دائما لتدون الأفكار والملاحظات.

٧- خطط ليومك من الليلة التى تسبقه أو من الصباح الباكر وضع الأولويات حسب أهميتها وابدأ بالأهم.

٨- ركز على عملك وانتهى منه ولا تشتت ذهنك فى أكثر من عمل.

٩- توقف عن أى نشاط غير منتج.

١٠- أنصت جيداً لكل نقاش حتى تفهم ما يقال، ولا يحدث سوء تفاهم يؤدى إلى التهام وقتك.

١١- رتب نفسك وكل شىء من حولك سواء الغرفة أو المنزل، أو السيارة أو مكتبك.

١٢- قلل من مقاطعات الآخرين لك عند أدائك لعملك.

١٣- اسأل نفسك دائماً ما الذى أستطيع فعله لاستغلال وقتى الآن؟.

١٤- احمل معك كتيبات صغيرة فى سيارتك أو عندما تخرج لمكان ما، وعند أوقات الانتظار يمكنك قراءة كتابك، مثل أوقات انتظار مواعيد المستشفيات، أو الانتهاء من معاملات.

١٥- اتصل لتتأكد من أى موعد قبل حلول وقت الموعد بوقت كافٍ.

١٦- تعامل مع الورق بحزم، فلا تجعله يتكدس فى مكتبك أو منزلك، تخلص من كل ورقة قد لا تحتاج إليها خلال أسبوع أو احفظها فى مكان واضح ومنظم.

١٧- اقرأ أهدافك وخططك فى كل فرصة يومياً.

١٨- لا تقلق إن لم تستطع تنفيذ خططك بشكل كامل.

١٩- لا تجعل من الجداول قيد يقيدك، بل اجعلها فى خدمتك.

٢٠-فى بعض الأوقات عليك أن تتخلى عن التنظيم قليلا لتأخذ قسطاً من الراحة، وهذا الشيء يفضل فى الرحلات والإجازات.

٢١- ركز على الأفعال ذات المردود العالى مستقبلا.. وذلك على النحو الموضح فى الجدول التالى:

أنت	العائلة	العمل
قراءة الكتب والمجلات المفيدة	الجلوس مع العائلة فى جلسات عائلية. الذهاب لرحلة ومن	التخطيط للمستقبل دائماً. التخلص من كل عمل غير

	خلالهـا تـستطيع توزيـع المـسئوليات عـلى أفـراد الأسرة فيتعلمـوا المـسئولية وتزيـد أواصر العلاقـة بينكم.	مفيد.
الجلـوس مـع الـنفس ومراجعة ما فعلتـه خـلال يومك.		محاولة استشراف الفـرص واستغلالها بفعالية
ممارسـة الرياضـة المعتدلـة للحفاظ على صحتك.		التحـاور مـع المـوظفين الـزملاء والمـسئولين والعمـلاء أو المـراجعين لزيادة كفاءة المؤسسة
أخذ قسط من الراحة، من خلال الإجازات		

دورة تدريبية لتنظيم الوقت

وهناك العديد من الدورات التى طرحت للمساعدة على تنظيم الوقت وهذه دورة أحببت عرضها فى هذا الإصدار.. يمكن أن ينتفع بها الكثير من الشباب..

ما فوائد تنظيم الوقت؟

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشرة وتجد نتائجه فى الحال، ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك ألا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت، ومن فوائد تنظيم الوقت:

❋ الشعور بالتحسن بشكل عام فى حياتك.

❋ قضاء وقت أكبر مع العائلة أو فى الترفيه والراحة.

❋ قضاء وقت أكبر فى التطوير الذاتى.

❋ إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.

❋ تحسين إنتاجك بشكل عام.

❋ التخفيف من الضغوط سواء فى العمل أو ضغوط الحياة المختلفة.

كيف أعرف مدى استفادتى من وقتى؟ وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتى؟

سؤال جوهرى ومهم، تتطلب معرفة مدى استفادتك من الوقت

والعوامل المضيعة لوقتك أن تقوم بعمل سجل يومى لمدة أسبوع مثلاً وتدون فيه تفاصيل الأعمال التى قضيت فيها وقتك وكذلك كم أخذ كل عمل من الوقت، فتكتب حتى الأمور البسيطة والصغيرة والتى قد تضيع من وقتك دقائق يومياً لكن فى نهاية الأسبوع قد تجد هذه الدقائق تحولت لساعات.

قم بتصميم جدول مفصل لكل يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهى تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أن النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كل ساعة إلى ٤ أقسام أى ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل. هذا اقتراح للجدول، المهم أن يوضح لك الجدول الأعمال ومقدار الوقت المهدر لكل عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث فى عوامل تبديد الوقت فتزيلها وتسأل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهى كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

أنا مشغول ولا يوجد لدى وقت للتنظيم!

يحكى أن حطاباً كان يجتهد فى قطع شجرة فى الغابة ولكن فأسه لم يكن حاداً إذ إنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرآه على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك فى عمله: ألا ترى أننى مشغول فى عملى؟!

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن الحطاب فى القصة! إن شحذ الفأس سيساعده على قطع الشجرة بسرعة وسيساعده أيضاً على بذل مجهود أقل فى قطع الشجرة وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى، وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع وبمجهود أقل وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك لأنك مشغول بعملك.

وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع فى عمل ما وكذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضائه فى ساعات اليوم.

لا أحتاج إلى تنظيم الوقت لكل شىء، فقط الأعمال الكبيرة تحتاج إلى التنظيم!

فى إحصاءات كثيرة نجد أن أمور صغيرة تهدر الساعات سنويًّا، فلو قلنا مثلا أنك تقضى ١٠ دقاق فى طريقك من البيت وإلى العمل وكذلك من العمل إلى البيت، أى أنك تقضى ٢٠ دقيقة يومياً تتنقل بين البيت ومقر العمل، ولنفرض أن عدد أيام العمل فى الأسبوع ٥ أيام أسبوعياً.

٥ أيام × ٢٠ دقيقة = ١٠٠ دقيقة أسبوعياً

١٠٠ دقيقة أسبوعياً × ٥٣ أسبوعاً = ٥٣٠٠ دقيقة = ٨٨ ساعة تقريباً!!

لو قمت باستغلال هذه العشر دقائق يومياً فى شىء مفيد لاستفدت من ٨٨ ساعة تظن أنت أنها وقت ضائع أو مهدر، كيف تستغل هذه الدقائق العشر؟ بإمكانك الاستماع لأشرطة تعليمية، أو حتى تنظم وقتك ذهنياً حسب أولوياتك المخطط لها من قبل، أو تجعل هذا الوقت مورداً للأفكار الإبداعية المتجددة، وهذا الوقت شخصياً أستغله لاقتناص مشاهدات لأقوم فيما بعد بتدوينها فى مقالات.

أود أن أنظم وقتى لكن الآخرين لا يسمحون لى بذلك!

من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسئول الوحيد عن وقتك، أنت الذى تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء أعمالهم، اعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ فى تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة الباهرة. وإن لم تخطط لنفسك وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أى تصبح أداة بأيديهم.

هل أفقد بتنظيمى للوقت تلقائيتى والعفوية وأصبح كالآلة؟

لا ابدأ، المسألة لا ينظر لها هكذا، تنظيم الوقت لا يعنى أن تصبح آلة تنفيذ الأعمال المخطط لها فقط، إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تصبح كالآلة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر فى الأمر، هل الذى خططت له أهم أم هذا الأمر الذى طرأ مؤخراً؟

تختلف الإجابة عن هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، لذلك التلقائية تعزز أكثر وتصبح عقلانية أكثر وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.

أليست كتابة الأهداف والتخطيط مضيعة للوقت؟

افرض أنك ذاهب لرحلة ما تستغرق أياماً، ماذا ستفعل؟ الشيء الطبيعى أن تخطط لرحلتك وتجهز أدواتك وملابسك وربما بعض الكتب وأدوات الترفيه قبل موعد الرحلة بوقت كافٍ، والحياة رحلة لكنها رحلة طويلة تحتاج منا إلى تخطيط وإعداد مستمرين لمواجهة العقبات وتحقيق الإنجازات.

ولتعلم أن كل ساعة تقضيها فى التخطيط توفر عليك ما بين الساعتين إلى أربع ساعات من وقت التنفيذ، فما رأيك، تصور أنك تخطط كل يوم لمدة ساعة والتوفير المحصل من هذه الساعة يساوى ساعتين، أى أنك تحل على ٧٣٠ ساعة تستطيع استغلالها فى أمور أخرى كالترفيه أو الاهتمام بالعائلة أو التطوير الذاتى.

سأفقد أوقات الراحة والترفيه إذا نظمت وقتى!

هذه فكرة خطأ عن تنظيم الوقت وللأسف يؤمن الكثيرون بهذه الفكرة، إن تنظيم الوقت عادة شخصية ترتبط بالشخص نفسه، فهو الذى يحدد أوقات الجد وأوقات الترفيه والراحة، والتنظيم يهدف فقط

إلى تحقيق أفضل إنجازات وتخفيض الضغوط عن كاهل الشخص وكذلك إتاحة وقت له كى يطور نفسه ويتعلم ويمارس هواياته، تنظيم الوقت لا يعنى الجدية التامة هو فقط يعنى التنظيم فى كل شىء حتى الترفيه يصبح منظماً وموجهاً أيضًا.

فمثلا، تود قضاء وقت مع العائلة فى رحلة، حدد لها موعداً وقم بالإعداد المسبق لهذه الرحلة وكَيِّف أعمالك وارتباطاتك لكى لا تضيع عليك وقت الرحلة، وبذلك تربح عدة أمور، أولاً: رفهت عن نفسك، ثانياً: رفهت عن عائلتك، ثالثاً: يزداد الترابط بينك وبين عائلتك لأنك وضعت عائلتك ضمن دائرة الاهتمام وخططت لكى تقوم بأنشطة فعلية لصالح عائلتك.

لا أستطيع الاستمرار فى التنظيم لظروف تمر بى، فماذا أفعل؟

لا تقلق أبدًا فهذا شىء طبيعى، المرأة الحامل مثلاً أو التى أنجبت طفلا، عليها أن تهتم بطفلها لمدة سنتين أو أكثر وعلى طوال اليوم، فكيف تنظم وقتها؟

عليها أن تنسى الدفاتر والجداول وتضع جدول وحيد فقط حتى تهتم بالطفل الصغير، تضع فيه مواعيد زيارة المستشفى مثلا وكذلك تحدد لنفسها كتب تقرؤها فى وقت فراغها عن تربية الأطفال مثلا، هذا مثال بسيط وقس عليه أمثلة أكبر.

فى الإجازات مثلا، هل نحتاج إلى تنظيم الوقت أم لاستغلال الوقت؟ هناك فرق كبير طبعاً، أنا بحاجة لاستغلال وقت الفراغ فى الإجازة لصالح تنمية مهاراتى ومعلوماتى أو حتى الترفيه عن نفسى، وبهذا قد لا أحتاج إلى الجدولة والتنظيم، لذلك لا تقلق إن مرت بك ظروف تجبرك على عدم التنظيم.

لا يوجد لدى حاسوب لتنظيم وقتى!

الحاسوب أداة مرنة وسهلة وممتازة لتنظيم الوقت، لكن ليس كل من لا يملك حاسوباً لا يستطيع تنظيم وقته ، هذا ليس بعذر أبدًا، كل ما تحتاج إليه مفكرة وقلم وجدول، وهناك دفاتر خاصة لتنظيم الوقت وسعرها رخيص نسبيًّا وهى أدوات ممتازة لتنظيم الوقت.

لا أحتاج إلى كتابة أهدافى أو التخطيط على الورق، فأنا أعرف ماذا علىَّ أن أعمل.

لا توجد ذاكرة كاملة أبدًا وبهذه القناعة ستنسى بكل تأكيد بعض التفاصيل الضرورية والأعمال المهمة والمواعيد كذلك، عليك أن تدون أفكارك وأهدافك وتنظم وقتك على الورق أو على حاسوب، المهم أن تكتب، وبهذا ستكسب عدة أمور.

أولا: لن يكون هناك عذر اسمه نسيت! لا مجال للنسيان إذا كان كل شيء مدون إلا إذا نسيت المفكرة نفسها أو الحاسوب!! ثانياً: ستسهل على نفسك أداء المهمات وبتركيز أكبر لأن عقلك ترك جميع ما عليه أن

يتذكره فى ورقة أو فى الحاسوب والآن هو على استعداد لأن يركز على أداء مهمة واحدة وبكل فعالية.

حياتى سلسلة من الأزمات المتتالية، كيف أنظم وقتى؟!

تنظيم الوقت يساعدك على التخفيف من هذه الأزمات وفوق ذلك يساعدك على الاستعداد لها وتوقعها فتخف بذلك الأزمات وتنحصر فى زاوية ضيقة، نحن لا نقول بأن تنظيم الوقت سينهى جميع الأزمات، بل سيساعد على تقليصها بشكل كبير.

هل يساعدنى الكمبيوتر على تنظيم وقتى؟

طبعاً، الكمبيوتر أداة مرنة لتنظيم الوقت كل ما عليك هو اختيار برنامج مناسب لاحتياجاتك واستخدامه بشكل دائم.

هل هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس فى تنظيم الوقت؟

لا ليس هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس، إن كل فرد من البشر له خصائصه وظروفه الخاصة، لذلك وجب عليه أن يكون مسئولاً عن نفسه ويقوم بتنظيم وقته حسب حاجته هو.

برنامج مقترح لإدارة الوقت فى البيت

وهذا برنامج مقترح لإدارة الوقت فى البيت يساعد أفراد الأسرة فى تنظيم الوقت وإدارته بشكل جيد.

خذ عادات العمل الجيدة معك إلى البيت:

- إن (٧٥٪) تقريبًا من وقتنا يقضى بعيداً عن العمل. ومن ثم لا نستطيع أن ندير حياتنا بتركيز أنفسنا فقط على الأنشطة المرتبطة بالعمل. لكى نكون مسيطرين على حياتنا بل يجب أن ندير وقتنا فى البيت أيضًا. يعنى هذا أنه يجب أن ننظم أنفسنا فى بيوتنا لكى نبذل أقل وقت ممكن على تلك الأنشطة الضرورية ولكن لا مكافأة من أجلها، والتى تحرمنا من أهدافنا الشخصية.

- تختلف الأهداف باختلاف الأفراد. قد يكون هدفك قضاء وقت أطول مع أسرتك، أخذ برنامج تدريبى مسائى فى إصلاح السيارة، تعليم أطفالك الكمبيوتر" أو أشياء أخرى مهمة ومبهجة لك. من غير المحتمل أنك تشعر بالسعادة عندما تبحث عن أرقام أفراد فى دليل التليفونات، وتبحث عن أشياء غير موجودة فى أماكنها، تعيد ترتيب ما أفسده الأطفال. أو حتى الحديث فى التليفون أو تسلية الضيوف.

إنك الشخص الوحيد الذى تستطيع أن تحدد كيف ترغب فى قضاء

وقتك، ولكن بمجرد أن تحدد ذلك تستطيع أن تفعله بتنظيم نفسك.

تستطيع أن تنقل الكثير من الأنظمة المستخدمة فى المكتب إلى البيت حيث تتشابه معظم الأنشطة. إنك باستمرار تعمل أو تستقبل مكالمات تليفونية، وأنت تكتب خطابات، تدفع فواتير، تفهرس وتحفظ مستندات، أنت تستقبل ضيوفا، تجلس مع أفراد عائلتك، أنت تقرأ مجلات أو كتبا، تجدول مشروعات وواجبات. أنت تواجه أزمات، تتخذ قرارات، تسافر، تخطط.

يجب أن يكون لك فى البيت مكانا مثل المكتب (مكانا مركزيا) تعمل من خلاله، حجرة مكتب فى البيت أو مكتب فى حجرة النوم، أو مجرد منضدة فى أى مكان خال فى البيت. يجب أن يكون مكانا يمكنك أن تحصل فيه على ساعة الهدوء بعيداً عن صوت التليفزيون لعب الأطفال، مكانا يسهل منه الوصول للتليفون، به مساحة للفهرسة والحفظ، تتوافر فيه بعض الأدوات الكتابية، ومكانا للسجل الشخصى. يشبه المنظم الشخصى "الأكلاسير" الذى يحتوى على عدة موضوعات، يفصل بينهما فواصل ملونة أو عليها إشارات تسهيل الوصول للموضوع، سوف يكون بالنسبة لك مرجعا فى كل شىء، أو مركز معلومات من أرقام تليفونات الطوارئ إلى أدلة التدريب فى تربية الأطفال أو صنع الأطعمة. أنه سيكون كما تريده أن يكون. اعتمادا على ما تضع فيه من بيانات. الشىء المؤكد أنه سيكون الأداة الفعالة لتوفير وقتك: خصص

داخل السجل الشخصى قسما لأرقام التليفونات. تمسك بأن يدخل فيه كل أعضاء أسرتك الأرقام الخاصة بكل منهم. ذلك لأنه عندما يخبرك ابنك أنه فى زيارة لزميله فسوف تعرف كيف تتصل به.

من الأقسام التى يفضل وجودها فى دليل السجل الشخصى: قسم أرقام الإصلاحات، محطة خدمة، مهندس التدفئة المركزية، التليفزيون، وأجهزة منزلية كثيرة. سوف يوفر هذا القسم وأمثاله الوقت المستهلك فى البحث من خلال السجلات القديمة، أو دليل التليفونات. أدخل رقم الصيانة والإصلاح بمجرد شرائك لأى جهاز من الأجهزة المنزلية. استخدام فواصل كثيرة بين الأقسام وبين الموضوعات، وضع علامة أو لونًا مميزًا على أطراف الفواصل، تساعدك الأقسام والموضوعات بفواصلها المختلفة فى سرعة الوصول إلى المعلومة التى تريدها لن تحتاج إلى إعادة كتابة تعليمات مفصلة، فى كل مرة يكون لديك "شغالة أو جليسة أطفال جديدة" ويمكن أن يتضمن السجل الشخصى قسما تحت عنوان "جليسة أطفال" يحتوى على التعليمات النمطية والمعلومات الضرورية. يمكن أن يكون لديك قسم تحت مسمى "أين توجد" أسلاك الكهرباء الإضافية – لمبات الكهرباء – الأدوات الكتابية – مفاتيح السيارة الإضافية – يمكنك إضافة قسم تحت عنوان " الجديد فى الشئون المنزلية "أساليب إزالة البقع من الملابس – أنواع مأكولات جديدة – أسلوب طهى مختلف.

أنشئ الأقسام التى تساعد على أن تبقى أنت وأفراد أسرتك منظمين. وقد توفر الوقت إذا وجدت أن هناك بعض الأرقام أو المعلومات التى تعود إليها بانتظام "كما يمكن وضع داخل دليل السجل الشخصى أيضا تواريخ الميلاد، سجلات الأسرة، النفقات الشهرية، التأمينات... وكل ما يتكرر استخدامه.

كما أن الأمور التى لا تعود إليها بصفة دورية، ولكن لا بد من الرجوع إليها فى المستقبل يجب أن تحفظ فى الملف الخاص بها ويفضل أن يكون الملف من النوع الذى يسمح بدخول وخروج المستندات دون الحاجة إلى إخراج كل الأوراق التى تسبقها. وهناك "أكلاسيرات" لها مفاتيح تساعدك على ذلك – ولا تحتفظ بالملفات حبا فى الحفظ أو الملفات، تخلص من كل شىء ما لم تشعر أنك ستحتاج إليه مرة أخرى إذا كان عليك أن تحفظ مستنداتك ووثائقك فيجب أن تنظف ملفاتك بطريقة منتظمة أيضًا لا تسمح بتضخم الملفات فى بيتك. ضع لنفسك جدول والتزم به. إذا كنت تدفع فواتيرك شهريًّا يجب أيضا أن تدخر شهريًّا.

كما يمكن وضع البريد فى حامل به عدد من الصناديق يمكن أن يتم تصنيفها إلى بريد خاص بالفواتير، والخطابات المتبادلة وأخيرا البريد غير الضرورى أو التافه. قد ترغب فى التخلص من البريد التافه يوميًّا، وترد على الخطابات المتبادلة أسبوعيًّا، وتدفع الفواتير شهريا. إذا

وصلك نوع من البريد يحتاج إلى التعامل معه فى الحال، يكتب فى الصندوق الخاص به "مستعجل".

- **وهناك نوع خاص من "نتائج الحائط"** يمكنك أن تجدول عليها مئات التواريخ المهمة والأنشطة والأعمال التى لها مواعيد ثابتة خلال العام. ضعها فى مكان تكون فى متناول جميع أفراد الأسرة وتذكر أن كل شىء قد تم وضع علامة تذكرك به على "نتيجة الحائط" مثل:

الإجازات المدرسية، اجتماعات النادى، الأحداث الرياضية، مواعيد طبيب الأسنان، المناسبات الاجتماعية. يمكنك حتى جدولة الأعمال المنزلية الكبيرة على تلك النتيجة مثل دهان البيت. أو لصق ورق الحائط فى حجرة الاستقبال أو غير ذلك من الأمور التى سوف تحتاج إليها خلال العام.

- **يجب إعداد قائمة مراجعة بالأعمال الشهرية والسنوية.** والإصلاحات مثل صيانة السيارة تجديد رخصة القيادة، .....، ..... من السهل نقل هذه التواريخ، والأحداث فى "نتيجة الحائط "العام القادم والعام الذى يليه بإذن الله. لن ننسى هذه المناسبات أبدا بعد ذلك.

نظم بيتك

بالإضافة إلى تنظيم نفسك يجب أن تنظم بيتك أيضا. يضيع الكثير من الوقت فى البيت عندما تبحث عن شىء ما ثم تكتشف أنه لم يتبق منه

شيء أو أن تجرى هنا وهناك فى معظم حجرات البيت. أو تنظف الأدراج من الأوراق الزائدة أو عند وضع قميص أو بنطلون فى دولاب الملابس أو مئات الأنشطة عديمة الفائدة التى تحدث بسبب عدم وجود مكان لكل شيء وعدم وجود كل شيء فى مكانه.

الشكـوى العامة من كل سكان الشقق أو المنازل الخاصة، أنهم ليس لديهم أماكن لحفظ أمتعتهم. وإذا أعطيتهم عشرة أضعاف المساحات التى لديهم سوف تظل شكواهم قائمة. إن ما يجب أن تفعله أولا أن تتخلص من كل الأدوات والمواد التى لا تحتاج إليها ولا تستخدمها.

ألق بهذه الأشياء بعيدا، تبرع بها للمؤسسات الخيرية.. اعرضها للبيع ولكن المهم أن تتخلص منها. ثم حرك الباقى إلى الحفظ شبه الدائم، يطبق هذا على كل شيء: الملابس، الأطباق، المجوهرات، أدوات الطهى. معدات الحديقة أو السيارة على سبيل المثال، افرز محتويات دولاب الملابس، كل ما لم تستخدمه لأكثر من عام تخلص منه. احتفظ بالبنود التى تستخدمها فى المناسبات فى حقيبة الملابس، ويفضل وضع بطاقة بمحتوياتها ثم توضع فى مكان مناسب أو فى مكان بعيد عن الممرات. تخصص الأماكن المتميزة للأشياء ذات الاستخدام المتكرر.

- عبئ الأطباق الخاصة (التى لا تستخدم إلا فى مناسبات خاصة) فى علب كرتون ثم احفظها على أعلى رف فى مكان معزول. افعل نفسى الشيء مع الأشياء المتعلقة بفرش الأسرة. والفضيات واللعب،

وأدوات المطبخ، والأجهزة المنزلية الصغيرة. تأكد من أن كل كرتونه مكتوب عليها محتوياتها. أنشىء قائمة عامة تحتوى على المخازن التى بها كل الأشياء المحفوظة ثم ضعها فى الملف الشخصى للأسرة. عندئذ سوف تكتشف أن لديك أماكن أكثر مما كنت تحتاج إليه.

- استثمر المساحات التى لديك استخداما فعالا. ركب أرفف إضافية فى الدواليب. أماكن لحفظ الأحذية صناديق تخزين متحركة تحت الأسرة، دواليب حتى الأسقف فى حجرة المعيشة. أرفف تحت السلالم الداخلية. خزن كل امتعتك، ولكن لا تجعل منها أكوامًا فوق بعضها، أو مجرد إزاحتها عن الطريق وبالتالى يصعب رؤيتها. يجب أن يكون لديك مكان لكل شىء يجب تخصيص رف أو دولاب لقطع الغيار والأدوات الإضافية، أى الأشياء كثيرة الاستهلاك: الأدوات الكهربائية، اللمبات، البطاريات، صنابير المياه (الحنفيات). يخصص الرف الآخر للمواد التى تستخدم بصفة دائمة: ورق دورات المياه، الصابون، معجون الأسنان، المنظفات، كرتونه صابون الغسيل، يجب أن يكون لديك رف آخر للمعلبات الجاهزة للوجبات السريعة والطارئة، مثل الأسماك المحفوظة، والمجففة تأكد دائما من وجود أرصدة من هذه الأشياء على الأرفف المخصصة لها، حتى لا ينفذ أى صنف. خطط مشترياتك على ضوء استهلاكك. وسوف تلاحظ أنك توفر على الأقل ساعتين أسبوعيا بعدم نزولك المتكرر إلى المحلات

لشراء الأصناف التى أصبح رصيدها صفرا خزن الأصناف التى تستخدم يوميا قريبة من أماكن استخدامها، لا تضع فرش الأحذية فى أحد الغرف إذا كنت تلمع حذاءك فى المطبخ. ولا تضع مرهم الحروق فى الحمام إذا كنت تتعرض للحروق فى المطبخ.

- لا تغير قيمة وقتك لمجرد أنك بعيد عن العمل. ولذلك لا تبدده فى أى مكان. تخلص من الأعمال التى لا تجد متعة فى أدائها. اشتر المعدات والأجهزة التى توفر وقتك. يجب أن يكون تليفونك قابل للنقل من حجرة لأخرى، حتى لا تجرى إلى سماعة التليفون حيث توجد لكى ترد على المكالمات. احتفظ بقائمة أعمال اليوم، وجدول الأعمال التى ترغب أو يجب أن تقوم به بنفسك.

- اجمع تلك الأمور الضرورية (إصلاح الأحذية، المغسلة، الحلاقة، التسوق، المكتبة، البنك) وانته منها فى يوم واحد فى السوق.

- رتب أوقاتك واقضى حاجاتك فى غير ازدحام البنوك أو الأسواق. خطط مسبقا وجدول، ونظم، وسوف تجد وقتا كافيا لأداء كل ما يحقق لك متعة الأداء.

ثانيا: وقت الفراغ وكيفية استغلاله:

أسباب زيادة وقت الفراغ فى حياة الأفراد

إن مشكلة فراغ الوقت – ظاهرة أوجدتها الحياة المعاصرة أكثر من ذى قبل، وكان للتقدم العلمى والصناعى مزيد من المساهمة فى إيجاد

أوقات الفراغ... حول الإنسان إلى آلة، بل قتل إنسانيته، ولم يشبع رغبات نفسه وقلبه وعقله وأصبح كثير من الناس لا يعرفون كيف يستغلون أوقاتهم، فيقضى بعض الناس أوقاتهم فى المخدرات والجريمة والانحراف مع أصدقاء السوء، ثم يقولون: إنها ضريبة الحضارة....

كلا إنها جريمة الجاهلية... هذا الفراغ الذى لم يوظف فى النافع، ولم يستثمر فى وجوه الإنتاج التى تعود بالخير على الفرد والمجتمع، لقد أوجد هذا الفراغ بيئة كبيرة للمحرمات وانتشار الرذيلة والفساد، ونشأ عندهم (أى الغرب) علم يعرف بعلم اجتماع الفراغ بعد الحرب العالمية الثانية، وهو من فروع علم الاجتماع العام الذى يعتنى بالأنشطة الترويحية والترفيهية التى تنمى الشخص بزعمهم وتزيد الطاقة الإنتاجية، وهذا كلام فيه حق وباطل.

لقد أشارت بعض الدراسات إلى زيادة وقت الفراغ فى حياة الأفراد، ومن أسباب ذلك التقدم العلمى الذى شهده العالم اليوم، حيث حلت الآلة محل الإنسان فى كثير من الأعمال، وعملت فى ثوان ما لم يكن يستطيع الإنسان عمله إلا فى ساعات أو أيام، وهذه الإحصاءات تقول: إنه فى عام ١٨٧٥م كانت نسبة وقت الفراغ فى حياة الإنسان ٧.٨٪، ونسبة وقت العمل الإنتاجى فى حياته ٢٦٪، وفى عام ١٩٥٠ صارت نسبة وقت الفراغ فى حياة الإنسان ٢٠.٧٪، ونسبة وقت العمل الإنتاجى فى حياته ١٥٪.

وفى عام ٢٠٠٠ صارت نسبة أوقات الفراغ فى حياة الإنسان العادى ٢٧٪، ونسبة أوقات العمل الإنتاجى فيه ٨٪... إذ تزداد أوقات الفراغ وتقل الإنتاجية.

وفى إحصاءات جاءت لهؤلاء الغربيين - أن ساعات الفراغ الأسبوعية - فى حياة العمال زادت أربع ساعات ما بين عام ١٩٦٥ إلى ١٩٧٥.

وفى دراسة أجريت على أربع دول عربية هى الإمارات، وتونس، والسودان، وموريتانيا... وجد أن وقت الفراغ للشباب فى أيام الدراسة من ٣: ٤ ساعات، وفى الإجازات ٩ ساعات يوميًّا. وعندما بدأ الباحثون فى مناقشة الفراغ واجهتهم مشكلة فهم وتعريف مصطلح "الفراغ" وسبب المشكلة لا يكمن فى المصطلح فى حد ذاته إذ لا يختلف اثنان حول معنى الفراغ ولكن كان السبب الرئيسى هو أن الفراغ وبعكس الغالبية العظمى من المصطلحات الشائعة لا يرمز إلى أى شىء محسوس وليس له ما يماثله فى عالم الماديات أو غير الماديات فمن أين جاءت فكرة الفراغ؟ وكيف ترسخت لدى الناس فكرة الفراغ؟ وهل يدرك الفرد نفسه أنه يعانى الفراغ؟.

وبعد الدراسة والبحث أثبت علماء النفس أنه لا فراغ نعم لا فراغ. فلا يوجد لدى بنى البشر ما يسمى بالفراغ لا وجود لسلوك فارغ أو سلوك فى الفراغ إذ إن كل ما يصدر عن الإنسان من فكر أو حركة حتى عندما يكون الإنسان نائماً فهو شىء دال وله معنى وهدف بل وإن النوم نفسه سلوك له معنى وهدف.

ولكن يوجد هناك ما يسمى بأنشطة أوقات الفراغ وهنا يكمن الفرق.

فأنشطة أوقات الفرغ هى تلك الأنشطة التى نختارها بمحض إرادتنا ولا تكون رسمية بل نكون نحن من يحددها ويختارها سواء سلباً أو إيجاباً.

عرف أحد الباحثين أنشطة أوقات الفراغ فقال: "هى أنشطة يمارسها الفرد بمحض اختياره وهى تختلف عن أنشطة العمل الفردى".

إذن لا فراغ فالنوم، اللعب، الكلام كل هذه الأشياء وغيرها ليست دليلاً على وجود فراغ. إنما هى أعمال غير رسمية بل نتجه نحن إليها بمحض اختيارنا.

ومن هنا نستطيع القول أنه ليس المهم القضاء على أنشطة أوقات الفراغ بل هى ضرورية للفرد حتى يتمكن من الترويح عن نفسه ولكن حبذا لو كانت هذه الأنشطة هادفة تؤدى إلى زيادة كفاءة الفرد وتظهر المواهب والإمكانات الموجودة لديه.

والناس من جهة حدوث الفراغ على قسمين:

١- ذوو فراغ طويل.

٢- ذوو فراغ قصير.

وبين هذين القسمين درجات ومراتب تعتمد على استغلال الإنسان لوقت فراغة واستثماره له. فهناك من تجده يقول لقد تعبت من الفراغ، وليس من عمل أقوم به، وهناك من يقول: ليس من وقت لأحكّ شعر رأسى من كثرة الأعمال وزحمتها..

وعموماً فإنّ الإنسان معرّض للفراغ، سواء كان ممن يحرقون الساعات والأيام بلا عمل وجدوى أم كان من الذين يستغلون أوقاتهم وفراغهم إنه أمر قد تصاب به، وهو جزء من وقتك.

خصائص وقت الفراغ:

فمن خصائص وقت الفراغ التى يمكن التعرف عليها ما يلى:

١- التحرر من الواجبات والالتزامات التنظيمية ذات الصبغة التعاقدية مثل العمل والدراسة، وكذلك التحرر من الالتزامات الرئيسية فى الأسرة..

٢- يخلو وقت الفراغ من أية منفعة مادية أو أيديولوجية، وينبغى ألا يتخذ وقت الفراغ وسيلة لأى منفعة، و إلا فقد إحدى خواصه الأساسية.

٣- تعد المتعة واللذة صفة لازمة لأنشطة وقت الفراغ، بل هى هدف من أهدافه وخاصية أساسية فيه..

٤- يغلب على الفراغ الصفة الشخصية دون اعتبار للالتزامات المجتمعية.

دوافع ممارسة الأنشطة فى وقت الفراغ:

لقد حاولت عدة دراسات التعرف على أسباب إقبال بعض الناس على أنشطة ترويحية دون غيرها ومحاولة معرفة أبرز الدوافع لممارسة الأنشطة الترويحية فى أوقات الفراغ وذلك من خلال طرح سؤال عليهم بشكل مباشرة وانتهت هذه الدراسات إلى أن أبرز هذه الدوافع غالبا ما تنحصر فى الجوانب التالية مرتبة كالتالى حسب الأولوية:

- البحث عن المتعة والأنس.
- من أجل الأصدقاء أو المرافقين.
- للتباهى والزهور وإبراز النفس.
- للمنافسة بين الأقران والتغلب عليهم.
- لسهولة الحصول على ذلك النشاط وممارسته.
- لأن ذلك النشاط الترويحى جديد على الفرد.
- لإفادة الآخرين من خلال النشاط الترويحى.
- للبحث عن أجر مادى وراء ذلك النشاط.

مستويات المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ

يوضح أحد العلماء مستويات المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ موضحا طبيعة المشاركة وذلك من خلال ستة مستويات للمشاركة فى وقت الفراغ هى :

- **المستوى الأولى**: **المشاركة الابتكارية**

وتتضمن العديد من أوجه النشاط ومنها: التأليف، والاختراع، وابتكار النماذج والتصميمات والعروض..

- **المستوى الثانى**: **المشاركة الإيجابية**

ويشتمل على المشاركة الإيجابية لأنشطة وقت الفراغ، التى من أهمها: المشاركة فى المباريات والمسابقات الرياضية وفى التمثيل المسرحى وفى خدمات البيئة والمجتمع وفى الرحلات والمعسكرات...

- **المستوى الثالث**: **المشاركة الوجدانية**:

والتى تتمثل فى قراءة القصص والروايات ومشاهدة البرامج التليفزيونية وزيارة المعارض والمتاحف...

- **المستوى الرابع**: **المشاركة السلبية**.

والتى يتم التعبير عنها من خلال لقاءات الأقارب والأصدقاء والتسلية والترفية واللهو وتبادل الأحاديث مع الآخرين...

- **المستوى الخامس**: **أنشطة تلحق الأذى بالفرد** :

وذلك من خلال المشاركة فى أنشطة ضارة بالفرد كتعاطى المخدرات ولعب الميسر...

- **المستوى السادس: أنشطة تلحق الأذى بالمجتمع**

وذلك من خلال المشاركة فى أنشطة ضارة بالمجتمع كارتكاب الجرائم والتطرف وأعمال العنف...

تطور الاهتمام بوقت الفراغ:

يرى بعض الباحثين أن أصول وقت الفراغ ترجع إلى الطبقية التى كانت سائدة فى الحضارات القديمة وفق التقسيم التالى:

- طبقة حاكمة تمتلك وقت فراغ أكبر لقعودها عن التكسب.

- طبقة محكومة يندر وجود وقت فراغ لديها لانشغالها بالتكسب وطلب الرزق عامة يومها.

إلا أنه من المؤكد أن وجود وقت يخلو فيه الإنسان من العمل قد وجد منذ هبوط آدم عليه السلام على الأرض مع الاختلاف فى كميته من عصر إلى عصر ومن جماعة إلى جماعة ومن فرد إلى فرد، والاختلاف ليس فى كمية ذلك فحسب بل فى كيفية استغلاله والاستفادة منه وكلا الاختلافين مرتبطان بعوامل عدة وأسباب كثيرة.

ولقد مرت أوقات الفراغ فى حياة المجتمعات والأمم بحركات مد وجزر فى كميتها وكيفية استغلالها ومرجع ذلك إلى الظروف التى عاشتها تلك الأمم والمجتمعات وطبيعة العصور التى تعاقبت عليها فالأمم فى حالة قوتها الدينية والثقافية والعسكرية تختلف عنها فى حالة

ضعفها وفى حالة الرخاء المادى غيرها فى حالة الجدب والفقر كما أننا لا يمكن أن نغفل عن المنطلقات العقدية التى تحكم تلك الأمم والمجتمعات ودورها فى إيجاد التباين فى وجود أوقات الفراغ واختلاف متغيراته وكيفية التعامل معه ويمكن فى وجود أوقات الفراغ واختلاف متغيراته وكيفية التعامل معه ويمكن أن نلحظ ذلك الاختلاف فى أوقات الفراغ ومتغيرات التعامل معه باستعراض الحضارات السابقة والحالية والعقائد الدينية التى قامت عليها.

وإن كان البعض يرى أن الفراغ ما هو إلا الوجه المعاكس للعمل إلا أن الأمر أكبر وأشمل من ذلك بمراحل وبالجملة يمكن أن نرسم ثلاثة محاور رئيسية حاولت تحليل العلاقة بين الفراغ والعمل:

المحور الأول: هو الذى يجعل الأولوية فى الحياة للعمل ويرى أن العمل هو المهمة الأساسية فى الحياة وما عداه فهو فضول.

المحور الثانى: هو الذى يجعل الأولوية فى الحياة للفراغ وأنه هدف لذاته وما العمل إلا وسيلة لتحقيق ذلك الهدف.

المحور الثالث: هو الذى يعادل بين الفراغ والعمل ويجعل أحدهما يكمل الآخر بل ويولد أحدهما الأخر.

ومن خلال هذه المحاور انطلقت الدراسات التى رسمت المعالم الأساسية للعلاقة بينهما ومنها انبثقت الآراء والنظريات المختلفة فى

رسمها لتلك العلاقة وفى هذا العصر يمكن أن نجد أبرز مظاهر التطور فى وقت الفراغ متمثلا فى أمر مهم هو: الزيادة فى كمية وقت الفراغ... فلقد زاد وقت الفراغ فى عصرنا الحالى بصورة ملحوظة.

ويمكن أن ترجع أسباب تزايد أوقات الفراغ فى عصرنا الحالى إلى الأمور الآتية:

- التطور والتقدم التقنى ودخول الآلة فى نواحٍ عديدة من حياة الأفراد اليومية مما أدخل ساعات جديدة ضمن ساعات الفراغ اليومية.

- تحديد ساعات العمل اليومية والأسبوعية وفق اتفاقيات دولية تبنتها منظمة العمل الدولية.

- زيادة الإجازات الأسبوعية والسنوية وبخاصة الإجازات المدرسية.

- تزايد البطالة بأنواعها أدى إلى تزايد أوقات الفراغ بين الأفراد.

- انخفاض ساعات العمل الأسبوعية وأيام العمل السنوية بشكل عام.

العوامل المؤثرة فى وقت الفراغ:

كشفت نتائج البحوث التى أجريت عن الفراغ والترويح أن هنالك العديد من العوامل التى تؤثر فى وقت الفراغ من حيث حجمه، ومن حيث طريقة شغله والإفادة منه، ومنها عوامل اجتماعية

واقتصادية وثقافية وبيولوجية وغيرها، ومن هذه العوامل على سبيل المثال فيما ما يلي:

أ ـ الجنس: تختلف الأنشطة الترويحية باختلاف الجنس، فالذكر له أنشطة ترويحية تناسبه، كما أن للأنثى، أنشطة أخرى تناسبها، فالذكور يميلون إلى الأنشطة ذات الطابع البدنى التنافسي، فى حين تقبل الإناث على الأنشطة الترويحية الهادئة التى تمارس غالباً فى المنزل أو مع الصديقات. ومنشأ هذا التباين فى الأنشطة الترويحية طبيعة كل منهما، ويظهر هذا الاختلاف بشكل واضح فى المجتمعات المسلمة التى تراعى ذلك الأمر.

ب ـ العمر: يؤثر العمر فى تحديد نوع النشاط الترويحى، فالأطفال لهم أنشطتهم الخاصة، وفى الغالب أنها ذات طابع حركى مستمر ومتواصل، فى حين تكثر الأنشطة الثقافية والقراءة والرحلات بين البالغين، بينما تمتاز انشطة فئة الشباب بالتنوع، إلا أن الجانب الرياضى والرحلات البرية تطغى عليها .

ج ـ المستوى التعليمى: يتدخل المستوى التعليمى بشكل كبير فى تحديد النشاط الترويحى الذى يمارسه الأفراد خلال أوقات فراغهم، فالقراءة مثلاً سنجدها تكثر بين ذوى المستويات التعليمية المرتفعة.

د ـ المستوى الاقتصادى للأفراد: يؤثر هذا العامل من خلال القدرة

على تهيئة وتوفير الوسائل والأدوات التى من خلالها يمارس الفرد الأنشطة الترويحية، فالرحلات الخارجية والسفر والسياحة قد لا تتحقق لأصحاب الدخول المنخفضة.

هـ ـ مقدار وقت الفراغ: وهذا العامل يؤثر بشكل كبير وأساسى فى تحديد نوعية النشاط الترويجى، إذ هناك من الناس من ينصرف عن ممارسة نشاط معين لأنه يحتاج إلى وقت فراغ كبير قد لا يتوفر له.

و ـ مكان الترويح ونوعية المشاركين: إذ غالباً ما يتأثر الفرد بمن حوله ويندمج معهم فى ممارسة النشاط الترويحى لمجرد أنه يشاهد غيره يمارسه.

ز ـ المستوى الاقتصادى والمادى للمجتمع: لكل مرحلة من مراحل نمو المجتمع الاقتصادية ما يناسبها من الأنشطة الترويحية، فإن كان المجتمع يمر بمرحلة تدهور اقتصادى فهذا الوضع الاقتصادى المتردى سيجعل أفراده يمارسون أنشطة ترويحية تختلف عن الأنشطة الترويحية التى يمارسونها عند ظهور تحسن اقتصادى ورخاء مادي، فمقدار الدخل السنوى للأفراد، ومستوى المعيشة للمجتمع بشكل عام، له أثره فى بروز أنشطة ترويحية والتركيز عليها دون غيرها.

ج ـ خصوصية المجتمع الدينية والثقافية: إن طبيعة المجتمع وخصائصه الدينية والثقافية التى تميزه عن المجتمعات الأخرى، لها دور كبير ومهم فى تحديد نوعية الأنشطة الترويحية التى يمارسها أفراده،

ولا يمكن إغفال دورها فى ظهور أنشطة ترويحية تتناسب وطبيعة ذلك المجتمع، كما تؤدى هذه الخصوصية للمجتمع إلى اختفاء أنشطة ترويحية أخرى.

وعلى كل حال تتداخل جميع المتغيرات السابقة مع بعضها البعض لتؤثر فى توزيع كميات أوقات الفراغ بين البشر وقد تعمل بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر.

آثار شغل وقت الفراغ

يكسب وقت الفراغ أهمية كبيرة من الآثار المترتبة عليه فمنها ما هو إيجابى ومنها ما هو سلبى فبقدر ما يحمل لنا وقت الفراغ من آثار سلبية فإنه يحمل لنا أيضا آثار إيجابية.

الآثار الإيجابية المترتبة على استغلال وقت الفراغ.

هناك العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها وأشكالها، إلا أننا نجد أن لكل شكل من الأشكال، ولكل نشاط من الأنشطة الترويحية المختلفة التى يمارسها الإنسان فوائد محددة، ومن ذلك ما يأتى:

١- إشباع الحاجات الجسمية للفرد: ويتم ذلك بممارسة الرياضية البدنية وليس بمشاهدتها فقط، كما يحدث بين نسبة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تؤدى ممارسة الرياضة البدنية بشتى أنواعها غالباً إلى إزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين أداء الأجهزة الرئيسية بالجسم، كالجهاز التنفسى والهضمى، إضافة إلى اكتساب قوام معتدل.

٢- إشباع الحاجات الاجتماعية للفرد: فمن المعلوم أن معظم الأنشطة الترويحية تتم بشكل جماعى، وهذا يساعد الفرد حين ممارستها على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على

التكيف مع الآخرين، وهذا يؤدى إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وإلى نمو اجتماعى متوازن.

٣- إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد: وهذا يتأتى من خلال الأنشطة الترويحية الابتكارية التى يمارسها الفرد فى حياته اليومية، فهذه الأنشطة تؤدى فى الغالب إلى تنمية القدرات العقلية والتفاعل الإيجابى مع المواقف المختلفة، كما تساعد هذه الأنشطة الترويحية الابتكارية على تطوير القدرة الإدراكية والاستيعابية للمواقف المختلفة.

٤- قد تكون الأنشطة الترويحية عاملاً مساعداً فى رسم مهنة المستقبل للفرد، من خلال تنمية مهاراته وقدراته التى غالباً ما تبدأ بهواية يمارسها الفرد فى حياته اليومية، ثم ينميها ويطورها، حتى تنتهى بمهنة يحترفها فى المستقبل.

٥- تساعد الأنشطة الترويحية على اكتشاف العديد من الخصائص والأخلاق والطباع التى يحملها الأفراد، إذ غالباً ما يكون الفرد على طبيعته ودون تصنع أو تكلف فى أثناء ممارسته للترويح.

٦- الأنشطة الترويحية قد تكون منشطة للحركة الاقتصادية فى المجتمع، من خلال جعل الأنشطة والبرامج الترويحية موارد استثمارية، وبخاصة إذا تم التعامل معها وفقاً للنظرة الشرعية للترويح، وإلا أصبحت ذات آثار سلبية.

٧- تساعد الأنشطة الترويحية على إحداث مزيد من الترابط الأسرى بين أفراد الأسرة الواحدة عند ممارستها بشكل جماعى، وبشرط أن تكون تلك الأنشطة ذات صبغة إيجابية تفاعلية، أما إذا كانت البرامج الترويحية سلبية أو استقبالية محضة، مثل: مشاهدة التليفزيون فقط، فهذه الممارسات الترويحية قد تؤدى إلى عكس النتائج الإيجابية المتوقعة، فكلما ارتفعت نسبة المشاركة بين أفراد الأسرة فى الأنشطة الترويحية أدى ذلك إلى مزيد من التماسك الأسرى.

٨- تؤدى الأنشطة الترويحية ـ إذا أحسن الإنسان استثمارها وممارستها بشكل إيجابى ـ إلى زيادة الإنتاجية لديه، إذ تعد هذه الأوقات فرصة لالتقاط الأنفاس، والترويح فيها، مما ينعكس بأثره الإيجابى على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته حال عودته للعمل.

ويستطيع الفرد أن يحقق إشباعه بتلك الحاجات عبر ممارسة أنشطته فى وقت فراغه سواء بممارسة ذلك النشاط فى وقت الفراغ بطريقة ابتكارية إيجابية أو بطريقة عاطفية سلبية.

ولاشك أن ممارسة الفرد للأنشطة بطريقة ابتكارية إيجابية لها الأثر العظيم ليس على الفرد فحسب بل على المجتمع ككل إذ فيه إبداع وانتقال من مرحلة شغل وقت الفراغ بمجرد الحفظ وعدم ضياعه إلى مرحلة استثمارية لوقت الفراغ والتعاون معه كسلعة استثمارية ينتظر منها المجتمع مردوداً اقتصاديًّا اجتماعيًّا مفيدًا.

وبرغم الفرق الشاسع بين مشاركة الأفراد فى أوقات الفراغ بطريقة إيجابية أو طريقة سلبية فإن المجتمع أحيانا قد يحتاج حتى إلى تلك المشاركات السلبية فى سبيل تخليص المجتمع وأفراده مما هو غير مفيد أو غير مناسب للمجتمع ذاته.

ونستطيع أن نعتبرها مرحلة انتقالية للوصول إلى جعل جميع أفراد المجتمع يمارسون أنشطتهم فى وقت الفراغ بطريقة ابتكارية إيجابية فعالة ومن ثم نقل المجتمع وأفراده من موضع المشاركة السلبية إلى موضوع المشاركة بطريقة إيجابية حيث إن المجتمع يمر بأوضاع اجتماعية واقتصادية وسياسية تفرض عليه أن يقبل أنواع مختلفة من الترويح فى فترة ما ويتحفظ عليها فى فترة أخرى فمرحلة البناء فى المجتمع غير مرحلة التحضر ومرحلة الكساد والبطالة غير مرحلة الازدهار الاقتصادى.

ثانياً: الآثار السلبية:

١- يرى كثير من الباحثين أن الترويح عامل مهم فى انحراف الأحداث، ويؤدى دوراً لا يستهان به فى حياتهم، ويستندون فى ذلك إلى العديد من الدراسات والأبحاث التى تربط بين الانحراف من جانب ومتغيرات الترويح، وهذه المتغيرات يقصد بها مكان الترويح، وزمانه، والمشاركين فيه.

٢- يؤدى الترويح إذا تم استغلاله بشكل سلبى إلى وجود حالة

من الملل فى حياة الفرد، إذ لا يُتصور حياة لا يمارس فيها عمل، لا للدنيا ولا للآخرة، وهذا الملل ينقل الفرد إلى حالة من القلق.

٣- ممارسة الأفراد أو المجتمعات للترويح بشكل كبير قد يدفع بالمجتمع إلى وضع استهلاكى ضار، إذ تنصرف نسبة كبيرة من موارده إلى جوانب كمالية زائدة عن حاجته، إذ ممارسة الترويح فى الغالب تنصبغ بالصفة الاستهلاكية غير المنضبطة ماديا.

٤- بعض الأنشطة الترويحية تؤدى إلى تغيرات اجتماعية ذات صبغة سالبة، فمنها على سبيل المثال ما أحدثه التليفزيون فى أنماط الاجتماعات العائلية والأسرية، فلم تعد تجمعات الناس مع وجود التليفزيون ذات طبيعة جماعية كما كانت سابقاً، فهو يوحدهم شكليا ولكنه من الناحية السيكولوجية يفرق ويقطع الصلات بينهم، وهذا التجمع المادى الجسدى لا يكفى لتحقيق التقارب الاجتماعى.

وتلك الآثار المترتبة على الترويح، سواء الإيجابى منها أو السلبى، تتضافر عدة جهات فى صنعها فى حياة الأفراد، فلكل من الأسرة، والمدرسة، والمجتمع بشكل عام دور فى هذه الآثار، فنجد أن من مهام الأسرة التربوية لأفرادها تعليم أبنائها كيفية الاستفادة من الترويح، والعمل على استثماره الاستثمار الصحيح، واستغلاله فى ممارسة الأنشطة الإيجابية الابتكارية، ومشاركة الأبوين للأبناء فى الترويح. وبذلك نستطيع أن نضمن وجود الآثار الإيجابية له وتجاوز آثاره

السلبية، وبخاصة أن العديد من الدراسات تؤكد أنه كلما زادت ممارسات أفراد الأسرة الواحدة مع بعضهم البعض للأنشطة الترويحية كان ذلك محدثا لمزيد من الترابط الأسرى بين أفرادها.

أما المدرسة فدورها لا يمكن إغفاله فى تربية الطلاب على حسن التعامل الأمثل مع الترويح وتحقيق الآثار الإيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الإيجابية والابتكارية، وتهيئة الظروف المكانية والزمانية المناسبة لتحقيق ذلك للطلاب.

أما المجتمع بشكل عام، فدوره فى صنع تلك الآثار الإيجابية للترويح يتحقق من خلال إيجاد المناخ الترويحى السليم، بتهيئة وسائل الترويح الإيجابية المتمشية مع نظام المجتمع وقواعده، وإيجاد الأماكن الترويحية المأمونة التى تعمل على جذب أفراد المجتمع لها، وكل ذلك يتأتى بمراعاة الضوابط الشرعية عند تهيئة تلك الوسائل الترويحية والأماكن الخاصة بها، أو حين استجلاب أى نوع مستحدث من الممارسات الترويحية.

كيفية استثمار وقت الفراغ:

لقد أنعم الخالق جل شأنه على الإنسان بالوقت، ففاز من استغله فى بناء حياته وسار على الطريق المستقيم وخاب من هدمه بسلك طريق لا يقبله الله ورسوله ثم المجتمع، ومن ثم اهتم المربون باستثمار وقت

الفراغ منذ الطفولة حتى الشيخوخة لبناء فرد صالح فى أسرته ومجتمعه ووطنه غير جانح يلفظه الجميع.

ويمكن استثمار وقت الفراغ فى مزاولة جوانب عديدة من الأنشطة، ومنها: الجانب الثقافى، والجانب الحركى (الرياضى أى الجسمى)، والجانب الفنى (التشكيلى)، والترويح النفسى، والترويح الاجتماعى.

الجانب الأول: **الجانب الثقافى**:

كيف تستثمر وقتك فى رفع ثقافتك؟

ـ أن تتقن فنون القراءة والكتابة والتحدث والاستماع بحيث يمكن كتابة حديث أو قصة. وترويها بلغة عربية صحيحة وبسيطة.

ـ أن تستخدم هذه القدرات فى فهم النفس، وفهم ما حولك.

ـ أن تفسر ما يجرى حولك من ظواهر اجتماعية وطبيعية وسياسية واقتصادية وعلى أسس واقعية.

ـ أن تجيد التعامل مع الآخرين، كحسن الحديث والأخذ والعطاء على أساس الحق والعدل.

ـ أن تبنى لنفسك كيانا مستقلاً.

ـ أن تتعاون مع غيرك على البر والخير.

ـ أن تعمل بنجاح داخل فريق.

ـ أن تسلك سلوكا يعكس انتماءك لدينك ووطنك.

ـ أن تسلك سلوكا يعكس ثقتك بنفسك، وشعورك بالطمأنينة.

ـ أن تتقن المهارات الأولية فى استخدام الأدوات والآلات الشائعة الاستعمال.

ـ أن تستخدم ما اكتسبته من معارف، وحقائق، وعلوم، فى حل المشكلات اليومية التى تواجهها.

ـ أن توضح أساسيات دينك، مع ربطها بمواقف الحياة، على أن تظهر ذلك فى سلوكك.

ـ أن تميز بين ما يمكن تفسيره على أساس من العلم وما لا يمكن قبوله إلا على أساس الإيمان، مما لا يُجترأ على تفسيره.

أهم مصادر الثقافة:

أولاً المسجد: هنالك الكثير من الخبرات التى لا نستطيع تعلمها فى الإدارة أو فى الأسرة، مثل: تلاوة القرآن الكريم. وكيفية الصلاة والإجابة عن بعض الأسئلة التى تثير العقول، وقد يرجع ذلك إلى مستوى المعلمين والآباء أو لضعف الإمكانات بالمدرسة وبالأسرة، أو لضيق الوقت.

ثانيا الأسرة: الأسرة هى أول مؤسسة تربوية فيها امتصاص طرق التفكير والتعبير، وفيها يكتسب الدين واللغة والتقاليد والعادات

وطريقة الكلام وللوالدين دور فعال فى تكوين الميل إلى القراءة وتنمية الأبناء بطرق واعية.

ثالثا الصحافة: هنالك الصحف الإخبارية التى تهتم بأخبار الرياضة والسياسة والعلوم والفنون وشئون البيت.

رابعاً البرامج الإذاعية: مما لاشك فيه أن للبرامج الإذاعية أثرًا طيبًا وكبيرًا فى بناء الشخصية فهى تنمى القيم الإيجابية اللازمة والعادات الصحيحة وتزويدها بالمعارف.

خامساً البرامج التليفزيونية: للتليفزيون قدرات كبيرة تجعله فى مقدمة مصادر الاتصال ولكل برنامج إيجابياته وسلبياته فعلينا أن نحرص على مشاهدة البرامج المفيدة.

سادساً القراءة: فلا بد من هذا السؤال المهم ماذا نقرأ؟

الجانب الثانى: وهو النشاط الترويحى (الجانب الحركى)

هو نشاط يختاره الفرد غالبا ما يكون بعد تعب وجهد، ومعاناة جسدية، أو بعد حزن أو بعد معاناة نفسية، فيزيل التعب ويبدله إلى نشاط ويزيل الهم والغم ويبدله إلى فرح وسرور، وهو مفيد للفرد إما عقليا بالمعرفة أو نفسيا بقيم الإيمان أو جسمانيا بالرياضة بأنواعها، كما أنه لتحقيق العبودية لله وليس للانقطاع عنها.

ـ وهناك عدة أشكال للنشاط الترويحى منها ما يأتى:

أولاً: الترويح النفسى:

وينطوى تحت هذا النوع كل نشاط ترويحى تبرز فيه العوامل النفسية بشكل واضح وتعمل فيه تلك العوامل كأنها الأساس الذى يقوم عليه النشاط، ويجوز أن يضم هذا النوع كل أنواع النشاط الترويحى على الإطلاق.

ثانياً: الترويح الجسمانى:

من الواضح جميع أنواع النشاط الرياضى يمكن أن توضع تحت قائمة هذا النوع.

ثالثاً: الترويح الاجتماعى:

ويهدف هذا النوع إلى تدعيم العلاقات بين الأفراد والجماعات على أساس من الصداقة والتعاون والديمقراطية السليمة، كما يهدف أيضا إلى تشجيع الخدمات الاجتماعية بمختلف أنواعها.

الترويح وقضاء وقت الفراغ داخل الأسرة بين الأبناء:

فى مرحلة الطفولة:

ينقسم اللعب إلى قسمين رئيسيين بحسب الأماكن التى تحدث بها:

١- لعب أو ترويح داخلى، كاللعب باللعب المصنوعة من المطاط أو القطن وغيرها.

٢- لعب أو ترويح خارجى، وذلك حين يخرج الطفل إلى الفناء أو

حديقة بيته أو يخرج هو والأسرة للمتنزهات والملاعب والأندية، وقد يحتاج فيها إلى لُعب خاصة مثل الدراجة أو الكرة.

فى مرحلة الشباب:

يمكن شغل الوقت بين الأبناء بعمل سباقات الدراجات وألعاب القوى وبعمل الأبحاث وحفظ القرآن والمسابقات الدينية فى المسجد وحفلات السمر المفيدة والتعليم داخل المنزل والرحلات والذهاب إلى الملاهى والسفر.

ويشكك البعض فيما إذا كان من المناسب أن نستخدم لفظ "وقت الفراغ" على فترة ما قبل المدرسة حيث إن الوقت لم يحن بعد كى يصبح الأطفال ملتزمين أو غير ملتزمين رسمياً بأى نوع من النشاط أما بالنسبة للتلاميذ فى مرحلة المدرسة فإن فكرة وقت الفراغ تصبح ملائمة على الرغم من أن فكرة شغل وقت الفراغ تكون مقيدة من قبل الآباء، أما الأطفال ما قبل المراهقة فإن كلمة اللعب كانت تستخدم غالباً لتدل على الأنشطة لغير الملزمين بأدائها والتى تستخدم كغايات فى حد ذاتها من أجل ذلك سوف نطلق على هذه الأنشطة غير الملزمة لفظ "أوقات الفراغ".

وقت الفراغ والمراهقة:

إن فترات الطفولة وحالة النضج الكامل مرحلتان منفصلتان

تفصلهما المراهقة ولكى نفهم دور وقت الفراغ فى هذه المرحلة علينا أن نضع فى أذهاننا الاعتبارات الثلاثة التى قررها بعض الباحثين:

١- المراهقة ينمو فيها الفرد اجتماعياً لتصبح المعرفة والاتجاهات الخلقية مناسبة له دون أن تكون قيود عليه.

٢- المراهقة يجب أن ينظر إليها كفترة انتقال من حال إلى حال ومن دور إلى دور.

٣- المراهقة كثقافة شبابية لها تأثيرها الذاتى التى قد تصطدم بقيم المجتمع.

وقت الفراغ فى حياة البالغين:

بين مراحل الحياة الثلاث الطفولة والمراهقة والتقاعد توجد فترة أساسية من فترات الحياة يكون فيها أكثر البالغين إما عاملين من أجل العيش أو مكلفين بشئون عائلاتهم أو بالأمرين معاً.

ويظهر بوضوح أن السن عامل له أهميته فى إحداث تغيرات فى أنماط ومجالات اختيار أنشطة وقت الفراغ.

وقت فراغ الأبناء مع الآباء:

لا بد أن يشعر الأبناء بالدفء والحنان من آبائهم ويساعد على ذلك أن يقضوا معا أوقات فراغهم بشكل سليم وأن يشمل ذلك نواحى الأنشطة المختلفة التى يحبها الأبناء ويفضلونها من أنشطة رياضية وفنية وألعاب مسلية وثقافية وهنالك وسائل كثيرة منها:

١- استغلال فترة الغذاء وتجمع الأسرة بالأحاديث والمواقف التى تواجه الأم والأب وشرح طريقة تصرفهم تجاه كل موقف.

٢- الاستفادة من المسافات الطويلة التى يقطعها أفراد الأسرة معاً فى السيارة بسماع قصة من الأب أو عمل مسابقات أو حديث فى موضوعات متنوعة.

٣- استغلال عطلة نهاية الأسبوع للخروج العائلى والأحاديث العائلية.

٤- السفر فرصة لبث القيم والحديث عن التقاليد والأخلاق الإسلامية الأصلية.

٥- عندما يكون الآباء قدوة لأبنائهم يختصر ذلك الوقت الكبير الذى يقضى فى زرع القيم.

٦- تعويد الأبناء على القراءة يسهل وصول المعانى التربوية للأبناء.

٧- الأنس بقراءة القرآن عندما يكون خلقًا متأصلاً فى الأبناء، إذ يجعل القرآن النبع الأساسى لاستقاء الأخلاق واستغلال الوقت فى أفضل العبادات.

٨- إعطاء هدية لصاحب المواقف الأخلاقية العالية ومكافأته أمام الآخرين يدعو إلى تأصيل هذه الأخلاق وتحويلها إلى سبب راق للتنافس بين الأبناء.

٩- قصص ما قبل النوم تغرس القيم وتشيع جو الحنان والحب فى الأسرة، بسبب هذا الاحتضان بين الآباء وأبنائهم فى أثناء سرد القصة.

١٠- تخصيص مكان من المنزل لعمل مكتبة تضم العديد من الكتب والمراجع المناسبة لأعمار أفراد الأسرة ومستواهم الثقافى.

١١- تشجيع كل ابن على اقتناء مجموعة من الكتب وتكوين مكتبة خاصة به.

١٢- شراء أشرطة الكمبيوتر التى تزرع القيم وتعويد الأبناء على استخدامها.

١٣- ترديد الأناشيد والأشعار التى تحث على العمل ومجاهدة النفس والصبر وغيرها من المعانى الراقية.

الشباب ومشكلة وقت الفراغ

إن من أكبر المشكلات التى تواجه الشباب والتى تبدد كثيرًا من طاقاتهم وتفسد عليهم حياتهم، ضعف الاهتمام بالوقت، فكثير منهم لا يهتمون بأوقاتهم مع أنها محسوبة عليهم، وأوقات الشباب هى زهرة هذا العمر، إن حياتنا أمانة فى أعناقنا والله تعالى لم يخلقنا سدى وإنما خلقنا لعبادته وأرسل لنا الرسل لنسلك الصراط القويم.

ولا يدرك الإنسان أهمية الوقت إلا حينما تدهمه المشاغل وتكثر عليه الأعباء، وتضيق أوقاتهم فيتذكر أنه قد فرط فى أوقاته. ومما يلاحظ على كثير من الشباب عدم الاهتمام بالوقت حتى أصبح العدو اللدود لكثير من الشباب فنجدهم يحاولون قتله بالسفر أو السهر، وينام كثيرا، ويهمل واجباته ويقصر فى حق الله تعالى ويترهل جسمه وتضعف قواه.

فلا بد من الاهتمام بالوقت، لأنه كما يقول المثل: الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.

ولاشك أن الشباب سيقبلون إن شاء الله، على الحياة العملية وسيندم المفرط منهم على كل ذرة من وقته أضاعها بدون فائدة وسيتمنى لو عادت عقارب الزمن إلى الوراء ليحقق الإفادة الكاملة من عمره الماضى.

ومع مجيء شهور الصيف وانتهاء الامتحانات وبدء الإجازات تبدأ الكثير من الأسر في الشكوى من أوقات الفراغ التى يعانيها الشباب ويحدث فى الكثير من الأسر بعض الصراعات بين مطالب الآباء والأبناء حيث يطالب بعض الأبناء بحقهم الكامل فى التمتع بالإجازات وذلك بالسهر مع أصدقائهم حتى أواخر الليل ومشاهدة التليفزيون حتى الساعات الأولى من الصباح ويلى ذلك النوم لمدد طويلة حتى نهاية النهار ثم الاستيقاظ مرة أخرى للسهر وحتى فى أثناء فترات الاستيقاظ تحدث بين الأخوة الكثير من المشاجرات والمنازعات التى تقلق الآباء الذين بدورهم يطالبون أبناءهم شغل أوقات فراغهم فيما هو مفيد من وجهة نظر الآباء ويحدثونهم باستمرار عن أهمية الرياضة، والقراءة والنوم فى مواعيد منظمة وعندما نلقى نظرة سريعة على ما يفعله الشباب فى تلك الأوقات لوجدنا العجب فى إضاعتها فى غير ما ينفع، بل ربما فيما يعود عليهم بالضرر.

فمن قراءة للمجلات والصحف الهابطة إلى ملاحقة القنوات الفضائية ببرامجها الهدامة، أو الحرص على المكالمات التليفونية الطويلة، ناهيك عن التسكع فى الشوارع والأسواق والجلوس فى المطاعم والمتنزهات والدوران بالسيارات ليل نهار بحجة القضاء على الوقت، وكلها طرق خاطئة وأساليب ضارة.

إن الأصل ألا يكون عند الإنسان وقت اسمه فراغ، لأن الإنسان

الجاد المنتج عندما يفرغ من عمل فإنه سينشغل بعمل آخر، ربّما أقلّ أهمّية وربّما أكثر، فلا وقت فراغ عند الإنسان، ولا يعنى ذلك أن تكون أوقات الشاب كلها جد وعمل، ولا يوجد فيها ترويح، فإن النفس تمل وتكل وتسأم، فلا بد لها من ترويح، وعندما يشغل الشاب وقته بشىء من اللعب المباح أو الترويح المعتدل فإن هذا الفعل لا يعتبر إضاعة للوقت ما دام أنه يعود على النفس والبدن بالفائدة، وما دام أنه لم يخرج عن القدر المؤدى إلى ذلك، لكن الواقع خلاف ذلك.

إن مشكلة الفراغ تكمن فى عدم استطاعة كثير من الشباب بالتفكير الجاد فى قضاء أوقاتهم فى شىء ينفعهم أو ينفع مجتمعاتهم.

وقد غفل الكثير عن أنه كان يمكن استغلال الوقت الذى بعثر فى غير ما فائدة فى طلب علم نافع أو تعلم مهارة جديدة، أو جعل فرصة لتصحيح مفاهيم خاطئة، أو انتهازه لنفع عباد الله أو توطيد علاقات حميمة، أو صلة قرابات وأرحام.

كم عند كثير من الشباب من طموح وتطلعات وأماني؟ ألم يكن من الممكن استغلال تلك الأوقات الضائعة فى محاولة لتحقيق تلك الأحلام والأمانى، والسعى الجاد للوصول إلى ما يتطلع إليه الشباب.

إن فرص الاستفادة من الوقت كثيرة ومتنوعة، وتلبى جميع الرغبات وكل الاتجاهات، وما على الشاب إلا أن يحدد الواجهة التى يريدها والنشاط الذى يميل إليه، فهل من مبادرة جادة؟

وأخطر ما يتردد بين أفواه الشباب هى دعواهم تعالوا نقتل الوقت فكل يوم تقتل فيه الوقت كأنك تقطع جزءا من عمرك..

وهنا نوجه نصيحة للأبناء لكى يحرصوا على شغل أوقات فراغهم فيما هو مفيد لهم ويستطيع كل شاب أن يشغل وقت فراغه فى الأشياء المجدية والتى تنمى قدراته وترفع من روحه المعنوية وذلك حين يكتسب الجديد من القدرات والمعلومات فوقتك يا أخى الشاب هو رأس مالك فأحسن استثماره فى القراءة وفى تلاوة القرآن وفى سماع الأشرطة المفيدة والبرامج التليفزيونية الهادفة وفى الزيارات للأصدقاء وفى صلة الرحم أو عيادة المريض أو فى اللهو المباح وكذلك يجب ترك ما يضيع الوقت مثل الحديث الطويل مع الأصدقاء فى التليفون أو فى الطرقات بدون هدف... كما يجب عليك أن تنظم وقتك بالصلاة حيث جعل الله الصلاة كتابا موقوتا ولذلك ننصحك بأن تجعل بدايات ونهايات الأعمال هى مراعاة مواعيد الصلاة وكذلك يجب أن تجعل لحياتك نظاما ولا تتركها تسير كما تشاء هى أو كما يشاء من حولك.. حدد أولوياتك واجعل وقتا لراحتك واجعل ما يستحق التأجيل للأوقات الأخرى حتى يكون لك برنامج يومى منظم تستطيع فيه أن تستفيد من كل وقت وكل دقيقة.

وهناك أمور خطرة لا بد من الحذر منها والابتعاد عنها فى وقت الفراغ منها:

ـ القيام برحلات مع رفاق السوء الذين قد يثيرون الشهوات الكامنة ويشجعون على البعد عن القيم الإسلامية.

ـ السهر الطويل فى مجالس الغناء واللغو الباطل والسخرية كل هذه المجالس المحرمة حذر منها الله.

ـ التجوال فى الشوارع والأسواق بلا مبرر أو هدف مقبول والجلوس فى المقاهى والطرقات للتدخين وإهدار الصحة والمال معاً.

وجميع هذه الأمور تؤدى إلى إهدار الوقت بدون فائدة ترجى ويضيع بذلك المسلم وقته دون أن يستفيد.

وقد اتخذ البعض قول: (قتل الوقت) سبباً فى تضييعهم الوقت فى اللهو واللعب ونسوا واجباتهم الدينية وذكر الله فى سبيل قتل الوقت كما ادعوا!! وهم لا يعلمون أنهم بذلك يقتلون أنفسهم وليس وقتهم بتضييعهم فرصة لكسب الدنيا والآخرة.

ويرى البعض أن إضافة مهرجان للقراءة هى بادرة طيبة تقوم بها الجهات المختصة لأن مثل هذه المهرجانات الثقافية تزيد من وعى الفرد وتجعله أكثر قدرة على تقبل القراءة وأخذ المعلومات بشكل ممتع وشيق فى نفس الوقت.

وهنا نوجه كذلك كلمة للآباء حول وقت فراغ الأبناء..

ـ يجب على الآباء تقبل أن أبناءهم يحتاجون إلى وقت مناسب يقضونه مع أصدقائهم.

ـ يجب عليهم أن يكونوا على علم ودراية بسلوك وشخصية هؤلاء الأصدقاء وأماكن جلوسهم.. لكن لا بد وأن يهتموا بالمسائل المهمة ويتركوا المسائل الصغيرة لأولادهم.

ـ يجب أن يترك الابن لكى يختار ما يفعله فى وقت فراغه بنفسه.. وأن نقلل التوجيه ما أمكن ذلك وألا يسعى الآباء إلى التحكم فى نشاطه.

ـ الاسترخاء والراحة فى وقت الفراغ أمر مطلوب ولا يعتبر خمولاً.

ـ يجب التشجيع على الانتظام فى الهوايات فى النوادى والمخيمات.

ـ يجب تنمية الطاقة الإبداعية لدى الابن بإظهار الاهتمام بهواياته والإجابة عن أسئلته ووضع برامج لتنمية تلك الهوايات وتشجيعه على الاستمرار فى ممارسة تلك الهوايات.

ـ يجب الاهتمام بتشجيع الأبناء على الانتظام فى دروس القرآن فى المساجد وعمل مكافأة مجزية لكل جزء يحفظه الابن حتى ننمى لديه حب الحفظ والانتظام فى تلاوة القرآن.

وأخيرًا إذا نجحنا فى تحقيق التوازن الدقيق بين روح اللهو والاسترخاء وبين ممارسة الرياضة والقراءة وحفظ القرآن فإننا بذلك نكون قد استطعنا أن نتغلب على مشكلة أوقات الفراغ.

أشكال الفراغ وتضييع الوقت بين البنات فى هذا العصر:

النوم للساعات الطويلة، قراءة المجلات التافهة بالساعات إن لم تكن فاضحة، التزين الزائد عن الحد، الذهاب للتسوق بالساعات،

مشاهدة التليفزيون والأفلام والمسلسلات والتقليب فى القنوات الفضائية بالساعات، الحديث فى التليفون مع الأصدقاء أوقات طويلة، والكلام بين الفتيات والشباب بالساعات على الانترنت إما فى كلام ليس له قيمة أو علاقات آثمة، فضلاً عن الخروج والفسح والأكل بالأربع ساعات فى المطاعم.. ،غير ذلك كثير.. إن الوقت لهو الحياة وهو سريع الانقضاء، وما مضى منه لا يرجع، ولا يعوض بشىء، والمسلمة مطالبة بحفظ وقتها، فعليها أن تحرص على الاستفادة من عمرها، وصرف وقتها فيما ترجو نفعه، والمرأة التى تمضى الساعة تلو الساعة أمام المرآة لتجميل وجه، وتسريح شعر بصورة مبالغ فيها هى ممن أضاع الوقت، وفرط فى العمر، لأن الإسلام جعل الزينة وسيلة لا غاية، وسيلة لتلبية نداء الأنوثة فى المرأة، وللظهور أمام زوجها بالمظهر الذى يجلب المحبة ويديم المودة، ولكن يجب أن يكون ذلك بحد معين فى الوقت والمال.

والإسلام كما يرفض إضاعة الوقت فى الزينة فهو كذلك لا يرضى بإضاعته فى البحث عن وسائل الزينة ومتابعة المستحدثات وكثرة ارتياد الأسواق.

بعض المقترحات لأنشطة شغل الفراغ فى الإجازة الصيفية:

١ـ مشروعات علمية:

(حفظ القرآن الكريم، حفظ السنة، حضور الدورات العلمية،

حضور المحاضرات والندوات، بحوث، سماع أشرطة، تلخيص كتب وأشرطة)

٢ـ مشروعات معرفية:

(دورات حاسب آلى، دورات فى اللغة الإنجليزية، دورات فى الدفاع المدنى والهلال الأحمر، دورات فى الإدارة وتربية الذات، مسابقات).

٣ـ مشروعات متعددة الأنشطة.

(مراكز صيفية، مخيمات دعوية وتربوية، مخيمات على البحر)

٤ـ مشروعات إغاثية:

(المشاركة فى الجمعيات الخيرية، القيام على الفقراء والمساكين وتجميع ما يحتاجون إليه وتوزيعه عليهم).

٥ـ مشروعات تجارية ووظيفية:

(تجارة صغيرة فى سوق الخضار أو عند المساجد، العمل فى المتاجر والشركات، العمل فى الجهات الخيرية كالجمعيات والمراكز الدعوية).

٦ـ رحلات:

(طويلة، قصيرة، طويلة متقطعة تحت عنوان (اكتشف بلدك) مع العائلة أو مع الأقارب، مع الزملاء، الذهاب، لأداء العمرة).

٧- مشروعات مهنية:

(تعلم مهنة فى المصانع أو مراكز التدريب المهنية: كهرباء، الكترونيات، سباكة، تبريد، سيارات، نجارة).

٨- دورات رياضية:

(كارتيه، الجودو، الغوص فى البحر، الفروسية، مع أخذ شهادات عليها).

٩- مشروع زيارات:

(مكتبات، معارض، صالات ألعاب، حدائق حيوانات، حدائق عامة، مشروعات خيرية، مشروعات دعوية، جامعات، مستشفيات، معاقين، مواقع سياحية).

١٠- برامج للأطفال:

(قصص، ألعاب، سباحة، زيارات للأقارب، مسابقات، حلق تحفيظ، حلق بيتيه، مشاهدة برامج هادفة).

الفراغ والانحراف:

إن أوقات الفراغ إذا لم يخطط لها بشكل صحيح، بحيث يكون عطاؤها إيجابيا، يضمن سلامة الفرد والمجتمع، فسوف تنتهى إلى مسالك الانحراف التى يدمر الإنسان فيه ذاته ومجتمعه، لذلك

فالعلاقة قد تكون تلازمية بين أوقات الفراغ وما قد تنتهى إليه من الضياع الذى قد يؤدى إلى الانحراف.

والفراغ يجعل الإنسان يشعر بأنه لا فائدة له، وأنه عضو مشلول فى المجتمع لا ينتج ولا يفيد، فالإنسان الفارغ لا يترقب شيئا تهفو إليه نفسه كنتيجة لعمله، فهو بلا هدف فى الحياة، وأى حياة هذه التى لا هدف لها، والفراغ وسيلة من وسائل إبليس يوسوس بها للإنسان، فيثير فى الغريزة ويلهبها فتحرقه، إذ إن وفرة الوقت دون عمل أيًّا كان يوقع صاحبه فى أسر الوساوس الشيطانية والهواجس النفسية الخطيرة، كما أن الفراغ داء قاتل للفكر والعقل والطاقات الجسمية، فالنفس لا بد لها من حركة وعمل، فإذا كانت فارغة من ذلك تبلد الفكر وثقل العقل وضعفت حركة النفس.. ويصبح الفراغ مشكلة حقيقية ظاهرة فى الإجازة الصيفية، حيث يجد الشباب مساحة من الوقت كثيرة واسعة، ولا يجد ما يملؤها به من جاد العمل وجيده، وقد يكون الفراغ قاتلاً، بل يرى كثير من الباحثين أن وقت الفراغ عامل رئيسى فى الانحرافات المختلفة، فانتشار المخدرات مثلا فى كثير من المجتمعات ناتج عن غياب السيطرة الرشيدة على مشكلة وقت الفراغ، ويؤدى وجود وقت متسع من الفراغ لدى أعداد كبيرة من الشباب إلى الانخراط فى اللهو والعبث والجلوس فى المقاهى أو التسكع فى الشوارع والطرقات. ومثل هذه الحالة من اللامبالاة واللاجدية قد تنمى فى الشاب عادة الإهمال، وقد تدفعه نحو

الانحراف والضياع إلى جانب عدم الاستفادة من وقته، وعدم استغلاله أو استثماره استثماراً مفيدا، والوقت كما يقولون من ذهب، ومن شأن وجود وقت كبير من الفراغ أن ينمى عادات سلبية كالكسل والتراخى. إذ إنه من السهل أن ينقاد شاب يعيش فى فراغ ليقع فى فريسة لتأثير الآخرين، ومن قرأ سير أولئك الذين وقعوا فريسة أصحاب المذاهب المنحلة والأفكار الفاسدة كانوا من الشباب الذين يعانون الفراغ، وأكد علماء الاجتماع أن نسبة الجرائم والمشكلات الخلقية تتناسب طرداً مع زيادة الفراغ فى أى زمان ومكان، ولذا ينتشر بين الشباب ظاهرة إشغال وقت الفراغ بعيداً عن المراقبة والإشراف والتوجيه، بالتجول فى الشوارع والأسواق دون هدف نافع، فيمارسون إهدار الوقت وتتبع العورات، وكذلك الجلوس على المقاهى وعلى جوانب الطرقات، مع إفساح المجال للعنصر الفاسد أن يؤدى دوره، ويصول ويجول، يشجعهم على المفاسد، ويجرهم إلى العادات الضارة، أنها قد تكون ساعات قاتلة، بل هى قاتلة حقاً، وقد يقضى الشاب معظم وقته مع الفضائيات، فتنقطع علاقاته العاطفية والاجتماعية، وسيعانى الصراع مع ذاته أولاً، ثم مع أهله ومجتمعه، ويسشعر بالنقص والكبت والحرمان، ثم يصبح مصدر إزعاج بخروجه على المألوف، وانعدام التزامه وجهله بحقوقه وحقوق الآخرين، ومن ثم الهروب إلى الممنوع.

وعلى ذلك فإنه من حق الآباء والمربين إذن أن يحذروا من آفات

الفراغ، وأن يحصنوا النفوس من شرورها، ومن المؤسف أن الناس ينتبهون نوعاً ما إلى إهدار المال، ويعرفون مدى خسارته، بينما لا يدركون معانى إهدار الوقت، وما أصدق كلمة الفاروق عمر بن الخطاب رضى الله عنه حينما قال لعامله: (إن هذه الأيدى لا بد أن تشغل بطاقة الله قبل أن تشغلك بمعصيته).

وذكر بعض الباحثين أن مكان قضاء وقت الفراغ ونوعية المشاركين فى قضاء ذلك الوقت، يعدان عاملين من عوامل الانحراف، فقد أشارت بعض الدراسات التى أجريت فى بعض الدول العربية عن متعاطى المخدرات إلى أن أغلبهم كانوا يشغلون وقت فراغهم، إما فى الطرقات العامة، أو فى الجلوس فى المقاهى الشعبية عندما كانوا فى مرحلة الشباب من عمرهم.

وخلصت دراسات أخرى أجريت حول علاقة وقت الفراغ بالانحراف إلى النتائج التالية:

أ ـ أن أغلبية الأفعال المنحرفة يرتكبها الفرد فى أثناء وقت الفراغ.

ب ـ أن نسبة كبيرة من الانحرافات ترتكب بقصد الاستمتاع بوقت الفراغ أو الحصول على وسائل تهيئ الاستمتاع بهذا الوقت.

ويؤكد باحثون آخرون أن كثيراً من المشكلات السلوكية يرتبط بوقت الفراغ، وأن نسبة كبيرة من انحراف الأحداث تحدث خلال ذلك الوقت.

وضياع وقت الشاب سدى يجعله يفقد قيمة حاسمة ومهمة من حياته وهى فترة المراهقة والشباب، تلك الفترة التى يتعين أن تكون فترة إعداد واكتساب للخبرات والمعارف والمعلومات والتكوين العلمى والخلقى والمهنى والاجتماعى للشباب، وعدم استغلالها يجعل الشاب متأخراً فى الوصول إلى حالة النضج والرجولة، ونعنى بذلك النضج الجسمى والروحى والعقلى والنفسى والاجتماعى والخلقى، مع الاستقلال الاقتصادى، وتكوين الشخصية الاستقلالية التى تعتمد على نفسها.

إن الفراغ لا يبقى فراغاً أبداً، فلا بد أن يملأ بخير أو شر، وما لم يشغل نفسه بالحق شغلته بالباطل، فطوبى لمن ملأه بالخير والصلاح.

إن السيطرة الرشيدة على وقت الفراغ وتصريفه فى مجالاته المناسبة يضمن للأمة ارتقاءها بطاقات أبنائها، ويكسبها مناعة فى وجه السموم والأوبئة الفكرية، ويتيح للأمة القدرة على سد منافذ الانحراف السلوكى، ولهذا حرص الإسلام على شغل أوقات الفراغ بالعمل النافع المثمر، بحيث لا يجد الإنسان الفراغ الذى يشكو منه.

دور المسئولين عن التعليم نحو قضية شغل وقت الفراغ والترويح (الترفيه):

تتأكد العلاقة بين التعليم ووقت الفراغ فى ضوء فكرة استمرار التعليم أو فى ضوء التعليم المستمر أو التربية المستديمة (مدى الحياة)

إذ إن لكل مرحلة من مراحل العمر اهتماماتها الخاصة بها مما يؤكد على ضرورة توجيه النظام التعليمى للمتعلمين للإفادة من أفضل الطرق لاستثمار أوقات الفراغ.

ولذا فإن للمهتمين بأنشطة أوقات الفراغ والترفيه فى مختلف مراحل التعليم دور مهم نحو التأكيد على قيمة استمتاع المتعلمين بتلك الأنشطة ودورها فى تنمية مهاراتهم وهوياتهم وشخصيتهم، ولذا يجب عليهم مراعاة أهم الأسس التالية:

- توعية المتعلمين بأهمية أنشطة وقت الفراغ والترويح.
- تنمية اتجاهات المتعلمين نحو أنشطة وقت الفراغ والترويح.
- تعريف المتعلمين بميولهم واستعداداتهم وقدراتهم.
- الاهتمام بتعليم المتعلمين المهارات والهوايات المرتبطة بأوقات الفراغ والترويح.
- إشباع ميول وحاجات المتعلمين لأنشطة الترويح المختلفة.
- اكتشاف المواهب المختلفة فى مجالات الترويح.
- توفير الامكانات المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية.
- مساعدة المتعلمين على حسن اختيار الأنشطة المناسبة لهم.
- الاهتمام بإرشاد وتوجيه المتعلمين فى أثناء نشاطهم.
- تهيئة المناخ النفسى والاجتماعى لممارسة المتعلمين لأنشطة الترويح والإقبال عليها بدافعية ذاتية.

- اشتراك المتعلمين واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة الأنشطة الترفيهية وزيادة الإقبال عليها.
- الاستفادة من المدارس كمراكز إشعاع للترفيه.
- توفير المشرفين المتخصصين فى كافة أنشطة الترفيه المختلفة والاستعانة بالقيادات التطوعية.

دور الأسرة والمجتمع فى قضية شغل أوقات الفراغ

تمثل العلاقة بين الفراغ والأسرة موضوعا مهمًا فى دراسات وقت الفراغ ويرجع ذلك إلى الدور التربوى والاجتماعى الذى تؤديه الأسرة فى تشكيل سلوك أبنائها فى وقت الفراغ وإلى دور وقت الفراغ والترويح فى تحقيق التكامل والألفة والترابط بين أفراد الأسرة وفى تنمية شخصيتهم.

وكذلك تبدو أهمية العلاقة بين أفراد الأسرة هى العنصر الاجتماعى الأساسى فى الكيان الاجتماعى ككل والتى فى إطارها ينمو سلوك الأطفال ويتأثر بذلك سلوك الفرد واتجاهاته نحو أنشطة الترويح فى أوقات فراغه والتى تعد من أفضل وأهم الأنشطة لديه خلال مرحلة الطفولة.

كما أن الترفيه يعتبر من الأسس المهمة فى تدعيم الأسرة وفى قيامها بالتزاماتها نحو المتجمع الذى تتواجد فيه.

دور الأسرة:

تعد الأسرة هى أول النظم الاجتماعية التى أنشأها الإنسان لتنظيم حياته فى الجماعة.. وهى بذلك أول وأهم وسيط فى عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وللأسرة أهمية تربوية تجاه أبنائها ووظائف تؤديها نحو تربيتهم إلى جانب كونها هى المسئولة عن عملية التنشئة

الاجتماعية ومن أهم تلك الوظائف أو الأهمية التربوية للأسرة ما يلى:

ـ إشباع حاجات الطفل البدنية والفسيولوجية والنفسية والاجتماعية وتنمية الشعور لديه بالانتماء والولاء لأسرته التى تعد إحدى جماعات المجتمع.

ـ اكتساب الطفل خبرة اجتماعية فى حياته من أسرته من خلال عملية التفاعل الاجتماعى عن طريق الخبرة.

ـ إتاحة الفرصة أمام الطفل لاكتشاف ميوله واستعداداته وقدراته وكذلك مساعدته نحو توجيه قدراته للاستفادة منها أقصى استفادة ممكنة فى تحقيق النمو الشامل.

ـ توجيه الطفل نحو الاستثمار الأمثل لوقت فراغه.

ـ تدعيم الروابط بين أفراد الأسرة وذلك من خلال توفير فرص المشاركة فى أنشطة الترويح داخل نطاق الأسرة فى المنزل.

ـ تنظيم الأسرة للعديد من أنشطة الترفيه خارج المنزل بالتعاون مع اسر أخرى.

كما يجب على الأسرة توفير البيئة المناسبة التى تساعد فى تكوين الميول والاتجاهات فى أبنائها نحو الترويح وذلك من خلال مراعاة الأسس التالية: الإكثار من سرد القصص الخيالية للأطفال.

-تشجيع الطفل على تكوين الصداقات مع أقرانه واللعب معهم.

-تشجيع الأطفال على الاشتراك فى أنشطة النوادى أو مراكز الشباب.

-تشجيع الطفل عل استضافة أصدقائه فى المنزل.. إذا كانت ظروف المنزل تسمح بذلك.

-تشجيع الأطفال على الابتكار والإبداع.

دور المجتمع: للمجتمع دور كبير فى مساعدة الأفراد على استغلال أوقاتهم عن طريق توفير الأماكن الترفيهية المناسبة لقضاء أوقاتهم وحمايتهم من آثار الفراغ القاتلة عن طريق تفعيل دور المؤسسات التربوية المعنية وذلك على النحو التالى: إنشاء المراكز الصيفية والأندية الثقافية والاجتماعية والرياضية.

-إنشاء المكتبات العامة وتنظيمها حتى يتمكن الشباب من ارتيادها.

-عرض البرامج التليفزيونية التى توضح للشباب كيفية شغل أوقات الفراغ.

-استغلال طاقات الشباب فى الأعمال والمشروعات العامة مثل: محو الأمية وتحسين البيئة المحيطة.

- تدريب وتعليم الشباب على كيفية استغلال كافة الأنشطة لقضاء وقت الفراغ بصفة عامة.

- تخطيط واستغلال أنواع خاصة من النشاط لشغل وقت الفراغ كعلاج لبعض حالات القلق والاكتئاب.

-إتاحة الفرصة لجميع الشباب لممارسة الأنشطة المختلفة.

-تشجيع جميع الأفراد على استغلال وقت الفراغ بما يعود عليهم بالنفع.

ويتضح دور وسائل الاتصال فى محو الأمية الترويحية وترسيخ المفهوم التربوى لوقت الفراغ والترويح لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة الأنشطة الترويحية (الترفيهية) من خلال تقديم البرامج المسموعة والمرئية والمقروءة التى توضح للأفراد مفهوم وقت الفراغ والترويح وتنمى ثقافتهم.

وللمؤسسات التعليمية دورًا حيويًّا فى تقرير العديد من القيم والاتجاهات التى تؤدى إلى تعليم أهمية وكيفية استثمار وقت الفراغ.

صناعة الترفيه وموقف الإسلام من هذه القضية:

قضايا اللهو والترفيه صارت عند الكثير من الناس شيئا ثابتا فى حياتهم، له برامجه المنتظمة، وأوقاته المحددة، حتى صاروا يرون أنه لا استغناء عنه.

وقضية اللهو والترفيه نتيجة – فى الغالب – للفراغ الموجود فى حياة الأفراد، وهو من أهم العوامل التى تؤدى إلى صور ممارسة أنواع الضياع والتسيب: انحطاط فى الأخلاق، عالم المخدرات، ألعاب الميسر، صور الفساد والانحلال.

وهكذا يذهب الوقت عليهم هدرًا وبلا فائدة، إن صاحبه مغبون خاسر، قال تعالى:

﴿ يَوْمَ يَجْمَعُكُمْ لِيَوْمِ ٱلْجَمْعِ ۖ ذَٰلِكَ يَوْمُ ٱلتَّغَابُنِ ﴾ يظهر فيه الغبن والخسران، فالكافر خسر بترك الإيمان بالله، والمؤمن المسلم تظهر خسارته بالأوقات التى مرت عليه لم يذكر الله فيها، (اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك).

فوقت الإنسان عزيز، نعمة سيسأل عنها يوم القيامة، إذ يجب المحافظة عليه، كذلك المال الذى يحصل عليه يجب المحافظة عليه.

فما بالنا – إذ علمنا – مقدار ما ينفقه بعض الناس من الأموال على وسائل الترفيه والتسلية.

ففى عام ٢٠٠١ أنفق على الألعاب بالكمبيوتر فى مبيعات الألعاب بأمريكا فقط ٦.٣٥ بليون دولار، بارتفاع ٨٪عن عام ٢٠٠٠، وبيع من أجهزة الألعاب فقط ٢٢٥ مليون جهاز، والعجب فى هذا أنه قد

وجد أن الألعاب لم تعد للأطفال إنما للمراهقة المتأخرة، بل مراهقة ما بعد الأربعين.

لقد وجهت فى الاجتماعات التجارية هناك النصائح للمستثمرين ورجال الأعمال بأن ألعاب الكمبيوتر والفيديو ليست للأطفال، وإنما لكل الناس –هذه هى الحقيقة– ٤٠٪ من الذين يلعبونها فوق ٣٦سنة، ٢٦٪ للفئة العمرية بين ١٨و٣٥سنة، ٣٤ أقل من ١٨سنة.

موقف الإسلام من قضية الترفيه: موقف الإسلام من الترويح (الترفيه) كان موقفا وسطا يراعى الغريزة ويراعى الحاجة النفسية، فالإسلام لا ينظر إلى المسلم على أنه ملك يمشى على الأرض، بل إنه يعترف به مادة وروحاً وعقلا وشهوة ﴿ **زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَٰمِ وَٱلْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَٱللَّهُ عِندَهُۥ حُسْنُ ٱلْمَـَٔابِ**﴾ [سورة آل عمران: ١٤].

ولذلك لا تنغمس فى الشهوة المحرمة أصلاً، وابتعد عن أن تشغلك الشهوة المباحة عن طاعة الله، لا تصدك عن طاعة الله، ولا عن ذكره.

لقد قالوا فى فوائد اللعب والترويح (الترفيه) ما قالوا، قالوا: إنها سبيل لراحة العضلات والأعصاب، لكن بعض الألعاب أصلاً فيها إتعاب للعضلات والأعصاب، وقالوا إن اللجوء للعب لتفريغ الطاقة

الجسمية والنفسية، لكن أحيانًا الصغار يلعبون أكثر لأنه ليس أمامهم ما يفرغون فيه طاقاتهم الجسمية والنفسية إلا اللعب.

وبعضهم يقول: القصد من اللعب إعداد الطفل للحياة المستقبلية، وهذا فيه صحة كبيرة، وقيل: إن الإنسان يتجه إلى اللعب ليدفع عن نفسه الملل والضجر وضيق الصدر وما إلى ذلك(ضغط المكتب، ضغط العمل، ضغط الشركات، ضغط مدير العمل وهكذا).

كيف كان الترفيه فى المجتمع الإسلامى الأول؟

الشريعة الإسلامية عاملت الإنسان على أساس مراعاة الغرائز والحاجات الجسدية، لكن لننظر كيف كان الترفيه فى المجتمع الإسلامى الأول، هل كان يوجد ترفيه فى حياة النبى صلى الله عليه وسلم والصحابة؟ هل كان هناك ألعاب؟ والألعاب كانت فى أى مجال؟ كان النبى صلى الله عليه وسلم يمزح لكنه لا يقول إلا حقاً (قالوا يا رسول الله: إنك تداعبنا، قال: إنى لا أقول إلا حقا)، كما أذن النبى للصحابة أن يلعبوا فى مسجده لعبة جهادية، استعراضا عسكريا عن طريق الحراب، كما أذن لعائشة أن تنظر وسترها بردائه وهى تنظر إلى لعبهم.

قال ابن حجر: اللعب بالحراب ليس لعبا مجردا بل فيه تدريب للشجعان على مواقع الحروب والاستعداد للعدو قال المهلب: المسجد موضوع لأمر جماعة المسلمين، فما كان من الأعمال يجمع منفعة الدين وأهله جاز فيه، وفى الحديث جواز النظر إلى اللهو المباح.

ولقد كثرت المواقف فى حياة السلف عن الترفيه، فقد كانت مسألة الترويح (الترفيه) موجوداً ولكن كان مع أشياء من الجد الكثير، ولكن مشكلتنا الآن أن حياتنا لهو كثير مع جد قليل بل إن بعض الناس لا يكاد الجد يوجد فى حياتهم أصلاً، ولذلك فإن المتأمل المقارن لحياتنا بحياتهم، يجد قضية اللعب عندهم أو اللهو أو الترفيه كانت موجودة بنسبة، أى كانت موجودة بقدر، إلا أن قضية الترفيه، الآن صارت هدفا، صارت تضيع بها الأمور الدينية والدنيوية... إذن هذه المسألة هى انحراف طرأ الآن على حياة الناس، وأصبح الترويح هو الأصل، انتبهوا لهذه القضية... كان أمراً طارئا يؤخذ منه بقدر الماضى... الآن صار أمراً أساسيا لا بد منه، يستعدون له غاية الاستعداد، وينفقون عليه الأموال الطائلة.

إذن فالمسألة الآن صارت قضية وصارت صناعة الترفيه الآن صناعة فى العالم وراءها شركات عديدة مثل (سونى، ميكروسوفت) التى تطرح ألعابا فى السوق وأشياء تستهلك اللعبة الواحدة، فى أسابيع وشهور حتى تنتهى ثم تظهر اللعبة الجديدة، وهكذا فالأولاد من ألعاب إلى ألعاب.

ولا يمكن الحديث عن اللهو واللعب والترفيه الآن بشكل برىء حيث دخلت فيه صور النساء الفاضحة، والعقائد الفاسدة، وقضية السحر والشعوذة، قضية الميسر والقمار...إلخ.

إذن ما صار الآن ترفيه برىء لا من جهة الوقت ولا من جهة الأموال المنفقة فيه، ولا ما يتضمنه من المفاهيم والعقائد والأفكار، فالقضية الآن صارت منهجية مخطط لها، أعداء الإسلام حريصون على أن يعيش المسلمون حياة لعب، هم أنفسهم أصلاً عندهم حياة لعب ولهو كثير ويريدون أيضاً أن ينتقل إلينا ونحن للأسف نأخذ منهم الأمور السيئة - لا الحسنة – بشراء هذه المنتجات وتسويقها عند أبناء المسلمين، لقد نجح أعداء الإسلام فى استخدام الترفيه والملاهى لإبقاء المسلمين فى حياة اللهو واللعب، وبالتالى غزو الإسلام والمسلمين فى عقائدهم من خلال الألعاب.

علاج مشكلة وقت الفراغ فى التربية الإسلامية

الترويح فى الإسلام أمر مشروع، طالما أنه فى إطار شرعى سليم ومنضبط بحدود الشرع التى لا تخرجه عن حجمه الطبيعى فى قائمة حاجات النفس البشرية، والإسلام دين الفطرة، ولا يتصور أن يتصادم مع الطاقة البشرية الفطرية أو الغرائز البشرية فى حالتها السوية.

ولقد أدرك العلماء قديما أهمية الوقت والحفاظ عليه والاستفادة منه:

*فالخطيب البغدادى ... كان يمشى وفى يده كتاب يطالعه، وما ذلك إلا للحفاظ على الوقت وكسب الزمن أن يذهب فارغاً فى أثناء المشى دون استفادة أو انتفاع به.

*ابن عقيل الحنبلى يقول عن نفسه: لا يحل لى أن أضيع ساعة من عمرى حتى إذا تعطل لسانى عن مذاكرة أو مناظرة، وبصرى عن مطالعة، أعملت فكرى فى حال راحتى وأن منطرح فلا أنهض إلا وقد خطر لى ما أسطره.

*لقد بلغت المرتبة ببعضهم فى المحافظة على الوقت أنه يوصف بأنه لا يضيع من زمانه شيئاً وتصبح سمة له يعرف بها بين الناس .. فالحسن البصرى يقول: أدركت أقواما كانوا على أوقاتهم أشد منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم.

وقد كانت إحدى ثمار الوقت المستثمر المؤلفات الضخمة التى

تركوها من بعدهم، وذلك التراث العلمى الضخم، وتلك الحضارة التى انتشرت على مدار الكرة الأرضية من الهند شرقاً إلى الأندلس غرباً حتى إن كل عالم خلف عشرات المؤلفات من بعده، فالإمام ابن الجوزى بلغت مؤلفاته أكثر من ٥٠٠٠ كتاب بعد أن قام بحصرها عبد الحميد العلوجى فى كتابه (مؤلفات ابن الجوزى).

* وتعتبر الثقة بالنفس جانبا له أهميته فى دفع الشباب للعمل والإنتاج ومن ثم شغل أوقات الفراغ.

- ومن الوسائل التى تعين على ذلك:

- **تضييق الفجوة بين طموحات الشاب وتطلعاته،** وبين قدراته الفعلية التى ربما أسهم بعض المربين فى توسيعها، ذلك أن الرغبة الملحة لدى المربى فى إعلاء همة من يربيه ورفع طموحه، وكثرة إيراده للنماذج المتميزة فى أبواب الخير والبر، تدعو الشباب للتطلع إلى أعلى مما يطيق، وحين لا تتحقق له طموحاته يصيبه الشعور بالفشل والإحباط، وليس ذلك دعوة إلى إهمال الاعتناء بالنماذج والقدرات بل هو أمر ضرورى .. لكن الأمر يحتاج إلى حكمة فى كيفية التعامل معها، وكيفية ربط الشاب بها حتى لا تقوده إلى الإحباط والفشل.

- **حين يكلف الشاب أداء عمل ما**، ينبغى عدم الإسراف فى مطالبته بإتقان العمل ، خاصة فى الأعمال التى لم يألفها ويعتد عليها بعد، بل ينبغى إقناعه أن معيار النجاح يتدرج وليس مستوى واحداً ينبغى أن يصله مرة واحدة.

-**تجنب تسميته بصفات سلبية**، وهذا أسلوب يمارسه كثير من الآباء بل بعض المعلمين للأسف، فقد "يلجأ كثير من الآباء إلى انتقاد أبنائهم والسخرية والاستهزاء بهم ولمزهم ونبزهم بالألقاب، بسبب تخوفهم وترددهم وانسحابهم.

وهذا الأسلوب لا يعالج المشكلة بل يزيدها تعقيداً واستفحالاً، إذ إنه اتجاه سلبى فى المعالجة لا يعطى البديل ولا المجال ولا المعالم الضرورية لتغيير الحالة والموقف، ومثله ما يلجأ إليه بعض المعلمين من وصف الطالب بالإهمال والكسل أو الغباء والبلادة.

- **الحكمة فى التعامل مع التجارب الفاشلة**، فالشاب لا بد أن يتعرض فى البداية لتجارب يفشل فيها فى تحقيق بعض أهدافه، فلا بد للمربى حينئذ من التعامل مع هذه التجارب بحكمة تمكنه من تزويد الشاب بالخبرة بطريقة لا تؤدى للإحباط لديه.

- **الثناء المعتدل على التجارب الناجحة**، فهو يشعره بالقبول من النـاس وثقتهم فيه، كما يوقفه على جوانب النجاح لديه، إذ إن كثيراً من الناس لا يدرك جوانب النجاح فى نفسه حتى يسمعه إياها الآخرون.

-**عدم تدخل الآباء فى كل صغيرة وكبيرة**، كما كان يصنع بعض الآباء، فالأولاد الذين ينشئون فى هذا الجو يكبرون ويتصفون بالتردد،

وضعف الشخصية، وعدم القدرة على القطع برأى فى موقف.

إن التربية الإسلامية تربى الناشئ على أن ينظر إلى كل ساعات الحياة ولحظاتها على أنها أمانة فى عنقه، عليه أن يشغلها فى الخير، بحيث يجد لذة نفسية عظيمة كلما ساهم وسابق فى عمل الخير أو دفع الشر عن نفسه وأمته.

ولقد كان النبى صلى الله عليه وسلم من أفضل الناس وأعظمهم خلقا حتى مع الصبيان، ينزل الناس منازلهم، ويلاطفهم على قدر عقولهم، وكان صلى الله عليه وسلم يسابق أزواجه، ويسمع الأناشيد وضرب الدف من الجوارى تطييبا لخاطرهن، وإدخال السرور على قلوبهن، وكان يشارك أصحابه فى أفراحهم ويحضر معهم المسابقات واللهو بالحراب فى أوقات فراغهم ويحثهم عليه، ويقول : (لتعلم اليهود أن ديننا فسحة، إنى أرسلت بحنيفية سمحة).

ولا يمكن بعد كل هذا اتهام الإسلام بالجمود والتأخر وعدم مسايرة العصر إلا من حاقد على الإسلام وأهله، ولقد كانت الوسائل التى شرعها الإسلام لقضاء وقت الفراغ على أنواع شتى من الألعاب وكلها تدور تحت اسم الفروسية – الاسم الإسلامى – الرياضة البدنية – كما تسمى هذا العصر، وهذه الألعاب تربى فى الإنسان الشجاعة والرجولة والبطولة.

ومن أبرز تلك الوسائل المسابقة بالأقدام، المصارعة، السباحة، رفع

الأثقال، المسابقة بين الخيل، المسابقة بين الإبل، ركوب الخيل، اللهو بالحراب، الرماية، شغل الفراغ بالمطالعة الهادفة، شغل الفراغ باللهو واللعب المباح، اللعب والمزاح البرىء، الصيد، .. إلخ.

كيفية استغلال وقت الفراغ

إن مجالات استثمار الوقت كثيرة، وللمسلم أن يختار منها ما هو أنسب له وأصلح، ومن هذه المجالات:

* **حفظ كتاب الله تعالى وتعلمه:** وهذا خير ما يستغل به المسلم وقته، وقد حث النبى -صلى الله عليه وسلم- على تعلم كتاب الله فقال : " خيركم من تعلم القرآن وعلمه " [رواه البخارى].

وكم تمر على البعض من أبناء المسلمين إجازة تلو الأخرى دون أن يقرأ شيئاً من القرآن فضلاً عن حفظه، فاحرص على إتقان قراءتك مع صديق أو زميل يعينك على ذلك، واحرص على أن تحفظ خلال هذه الإجازة على الأقل كل يوم خمس آيات، وتقرأ بها فى النوافل والصلوات السرية، وسوف ترى خيرًا كثيرًا بإذن الله.

* **الحرص على السنة النبوية الشريفة:** بقراءتها وفهمها وحفظ كل شىء منها، فكم تخفى عنا كثيراً من أحاديث نبينا صلى الله عليه وسلم، وهذا كتاب رياض الصالحين فيه خير كثير، فاقرأ شيئاً منه كل يوم.

* **الحرص على أداء العمرة وزيارة الحرمين:** فإن النبى صلى الله عليه وسلم قال: (العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما إذا اجتنبت الكبائر) [رواه البخارى ومسلم].

وكم فى الصلاة فى المسجد الحرام من أجر، فالصلاة بمائة ألف

صلاة، وكذلك الصلاة فى المسجد النبوى بألف صلاة، فكم فى هذا من خير، واحذر-عند ذهابك-اللهو وكثرة ارتياد الأسواق وتضييع الأوقات.

* **طلب العلم**: فقد كان السلف الصالح أكثر حرصا على استثمار أوقاتهم فى طلب العلم وتحصيله؛ وذلك لأنهم أدركوا أنهم فى حاجة إليه أكبر من حاجاتهم إلى الطعام والشراب.

واغتنام الوقت فى تحصيل العلم وطلبه له صور، منها : حضور الدروس المهمة ، والاستماع إلى الأشرطة النافعة، وقراءة الكتب الجديدة وشراؤها.

* **ذكر الله تعالى**: فليس فى الأعمال شىء يسع الأوقات كلها مثل الذكر، وهو مجال خصب وسهل لا يكلف المسلم مالاً ولا جهداً، وقد أوصى النبى أحد أصحابه فقال له: "لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله" [رواه أحمد وصححه الألبانى].

فما أجمل أن يكون قلب المسلم معموراً بذكر مولاه، إن نطق فبذكره، وإن تحرك فبأمره.

* **الإكثار من النوافل**: وهو مجال مهم لاغتنام أوقات العمر فى طاعة الله، وعامل مهم فى تربية النفس وتزكيتها، علاوة على أنه فرصة لتعويض النقص الذى يقع عند أداء الفرائض، وأكبر من ذلك كله أنه

سبب لحصول محبة الله للعبد "ولا يزال عبدى يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه " [رواه البخارى].

* **الدعوة إلى الله**، والأمر بالمعروف، والنهى عن المنكر، والنصيحة للمسلمين : كل هذه مجالات خصبة لاستثمار ساعات العمر.

والدعوة إلى الله تعالى مهمة الرسل ورسالة الأنبياء، وقد قال الله تعالى : ﴿ **قُلْ هَٰذِهِۦ سَبِيلِىٓ أَدْعُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ ۚ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا۠ وَمَنِ ٱتَّبَعَنِى** ﴾ [يوسف : ١٠٨].

فالحرص على اغتنام الوقت فى الدعوة إما عن طريق إلقاء المحاضرات، أو توزيع الكتيبات والأشرطة، أو دعوة الأهل والأقارب والجيران.

* **زيارة الأقارب وصلة الأرحام**: فهى سبب لدخول الجنة وحصول الرحمة وزيادة وبسط الرزق، قال صلى الله عليه وسلم " من أحب أن يبسط له فى رزقه، وينسأ له فى أثره، فليصل رحمه " [رواه البخارى].

فعن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "الرحم معلقة فى العرش تقول : من وصلنى وصله الله، ومن قطعنى قطعه الله" [أخرجه البخارى ومسلم]، والإنسان فى أثناء الدراسة ربما يتعذر بالانشغال، فالإجازة فرصة لذلك، ولصلة الرحم فوائد : فإنها من أسباب الرحمة ودخول الجنة، ولها أثر فى زيادة العمر،

وبسط الرزق، وما أجمل أن يتعاون الأقارب بعضهم مع بعض، ويضعون جدولاً لزيارة أرحامهم ولو لبضع دقائق.

* **اغتنام الأوقات اليومية الفاضلة**: مثل بعد الصلوات، وبين الأذان والإقامة، وثلث الليل الأخير، وعند سماع النداء للصلاة، وبعد صلاة الفجر حتى تشرق الشمس.

وكل هذه الأوقات مقرونة بعبادات فاضلة ندب الشرع إلى إيقاعها فيها فيحصل العبد على الأجر الكبير والثواب العظيم.

* **تعلم الأشياء النافعة**: مثل الحاسوب (الكمبيوتر) وخصوصا فى عصرنا عصر التكنولوجيا والتى اكتسحت تكنولوجيا الحاسب الطيران والشركات والجامعات والوزارات.

وكذلك تعلم اللغات لنصبح داعين للدين الإسلامى وترجمة الكتب.

وأيضاً تعلم المهن التى تعين على العيش وغيرها بهدف أن ينفع المسلم نفسه وإخوانه.

كذلك بإمكاننا استغلال وقت الفراغ فى تقوية الضعف الدراسى بدلاً من ضياع سنة دراسية مكللة بالتعب فلديه فرصة لمعالجة هذا الضعف فيكون لديه الوقت وارتياح باله حيث لا يكون هناك ضغط وتوتر نفسى والذى يفقده التركيز.

حيث إن بعض الطلاب يعانى ضعفًا فى بعض المواد الدراسية، (كضعف الطالب فى الإملاء والرياضيات والإنجليزى وغيرها).

مما يسبب له تأخراً فى الدراسة، ولا يفكر فى إصلاح هذا الحال الذى هو فيه إلا عند الامتحانات أو فى أثناء الدراسة، وربما لا يجد فرصة بينما الإجازة فرصة لتوفر الوقت وارتياح البال لعدم ارتباطها بنجاح أو رسوب.

* **الاطلاع على مواد السنة المقبلة:** وهذا قد يتثاقله كثيراً منا، فيفضل الجلوس فارغاً، ولا ترى عينه شيئاً من ذلك، فاطلب من زملائك الذين سبقوك دراسيا بعض كتبهم واطلع عليها، فمن خلالها سوف تتعرف على ما ستدرسه فى السنة القادمة وخصوصًا للمراحل المهمة فى حياة الطلاب.

* **زيارة أهل الخير:** كالعلماء والصالحين، ولا تنس ذلك المعلم الذى عشت معه عاماً دراسياً، وكذلك زملاءك الطيبين ممن فيهم خير كثير، والزيارة الأخوية فيها أجر عظيم، قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذى بسند حسن عن أبى موسى الأشعرى رضى الله عنه أنه قال : (من عاد مريضاً أو زار أخاً له فى الله نادى منادٍ طبت وطاب ممشاك، وتبوأت من الجنة نزلاً).

* **التعود على العبادة**: فالإجازة فرصة لتربية النفس على العبادة، كالسنن الرواتب وصيام النفل والصلاة من الليل، والحفاظ على صلاة الجماعة فى المسجد، إلى غير ذلك من العبادات، وفقنا الله جميعاً للخير.

* **مؤانسة الأهل**: سواء بالسفر معهم السفر المباح، إما إلى البحر أو إلى المزارع أو المصايف، والحذر كل الحذر فى أثناء السفر من اللهو المحرم، ورؤية المتبرجات السافرات، ولا تنس أن تأمر أهلك بلباس الشرع، سدد الله خطانا جميعاً.

ويمكن من خلال وقت الفراغ ممارسة الرياضة وخصوصا التى دعا الإسلام لتعلمها لقول عمر بن الخطاب رضى الله عنه : (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) كذلك عن طريق السفر المباح والمقصود منه الترفيه لا ارتكاب المحرمات كذلك هناك مراكز صيفية للشباب تقدم برامج متنوعة تنفع وتفيد الشباب.

كذلك بإمكان الشباب البحث عن مهن ووظائف مؤقتة فى وقت الفراغ وذلك ليكتسب الخبرات التى تساعده فى مجال تخصصه الدراسى وتعينه على تطبيق ما يتعلمه على أرض الواقع.

وفيما يلى بعض الأمور التى يجب عدم الوقوع فيها فى أثناء الإجازات واستغلال أوقات الفراغ :

* **السفر المحرم**: كالسفر إلى بلاد الكفار بقصد الفساد، كالزنا

وشرب الخمر، فيخسر الكثير من الناس أموالهم، وقبل ذلك دينهم وأعراضهم، فى سبيل شهوتهم وطاعة الشيطان والنفس الأمارة بالسوء، والعياذ بالله.

* **كثرة النوم**: فمن الخطأ أن الإجازة فرصة للنوم كقولهم : (الآن نعوض التعب الذى حصل فى الامتحانات)، ومن المؤسف أن بعض الشباب ربما ينام ساعات طويلة، ناهيك عن الصلوات التى تضيع.

* **إطالة السفر**: وهذه ظاهرة تظهر جلية أيام الإجازات، فترى الشباب على الأرصفة والشوارع وغيرها إلى الفجر، وربما بعده، وإذا سهر الإنسان إلى هذا الوقت فيا ترى فى أى شىء يقضى هذا الوقت فاحذر النوم طوال النهار، والسهر بالليل على الأفلام والمسلسلات والانتقال من قناة إلى قناة، وكذلك السهر على لعب الورق (الميسر).

واحذر السهر فى المقاهى، فلا يخفى عليك ما يدار فيها من الأمور المحرمة كشرب الدخان والشيشة (والمعسل)، وكفى ما فيها من مجالسة نافخى الكير.

* **المعاكسات**: وهذه ظاهرة مرضية يصاب بها فئات من المجتمع، فالحرص على أرقام الفتيات ومتابعتهن عن طريق الهاتف حرام لما فيه من إيذاء المسلمين وانتهاك أعراضهم، بل وفيها دمار لمستقبل الإنسان.

* **التجول فى الشوارع والأسواق:** وهذا لاشك بسبب الفراغ الذى يعتبر مفسدة لكثير من الشباب.

لقد هاج الفراغ عليه شغلا وأسباب البلاء من الفراغ وماذا يستفيد الشباب من هذا التجول، إنه يعرضه لكثير من الفتن التى لا تحمد عقباها، فضلا عن كونه فيه لإهدار للوقت الذى هو الحياة.

ويمكننا استغلال الوقت بطريقة علمية والحصول على أكبر قدر من الثواب من عند الله ... باتباع الأمور التالية :

* **اكسب ألف حسنة فى اليوم الواحد من قول:** (سبحان الله وبحمده) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أيعجز أحدكم أن يكسب فى يوم ألف حسنة؟ فسأله سائل من جلسائه كيف يكسب أحدنا ألف حسنة؟ قال: بسبح مائة تسبيحة فتكتب له ألف حسنة وتحط عنه ألف خطيئة) .

* اكسب ألف ألف حسنة فى نصف دقيقة.. قال رسول الله عليه السلام : (من دخل السوق فقال .. لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد يحيى ويميت وهو على كل شىء قدير، كتب الله له ألف ألف حسنة ومحا عنه ألف ألف سيئة ورفع له ألف ألف درجة).

* **آية الكرسى** .. ودخول الجنة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ آية الكرسى عقب كل صلاة لم يمنعه من دخول الجنة إلا الموت)

* فلنحصل على أجر حجة وعمرة فى ساعة واحدة فقط .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من صلى الفجر فى جماعة، ثم جلس يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة).

* وجوب الجنة لمن قال هذه الكلمات: (رضيت بالله ربًّا وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيًّا ورسولاً).

* هل تريد أن تحل عليك شفاعة الرسول صلى الله عليه وسلم (من قال حين يسمع النداء : اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آت سيدنا محمد الوسيلة والفضيلة وابعثه اللهم مقاماً محموداً الذى وعدته).

* أربع دقائق وتنال قصراً فى الجنة .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من قرأ ﴿ **قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ** ﴾ حتى يختمها عشر مرات .. بنى الله له قصرًا فى الجنة).

*من قال : (لا إله إلا الله وحده لا شريك له .. له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير) مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب وكتبت له مائة حسنة وحطت عنه مائة سيئة وكانت له حرزاً من الشيطان فى يومه ذلك حتى يمسى.

* من سبح الله فى دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين وحمد الله ثلاثاً

وثلاثين وكبر الله ثلاثاً وثلاثين وقال تمام المائة : لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير غفرت له خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر).

* خمس دقائق تدخلك الجنة .. من قرأ سورة تبارك حتى يختمها تشفع لصاحبها حتى تدخله الجنة ..

* من صلى على النبى صلاة واحدة صلى الله عليه عشراً ..

الخاتمــة

إن الناس الذين يديرون وقتهم بنجاح يعتادون أن يفعلوا الأشياء التى لا يحب الفاشلون عملها أو يرفضون عملها .. والناجحون قادرون على عمل أشياء لا يقدر الفاشلون على عملها لأن لديهم حسًّا قويًّا وأهداف واضحة .

كما أن الناس الناجحين أيضاً لا يحبون عمل هذه الأشياء دائماً، ولكن بعملهم للأشياء التى يحبون عملها يستطيعون إنجاز ما يريدون إنجازه .. الناس الناجحون متأثرون بالرغبة فى النتائج السارة، والفاشلون متأثرون بالرغبة فى الوسائل السارة، وغالبا يرضون بأى نتائج تأتى من عملهم للأشياء التى يحبون عملها فقط .. إن على المرء أن يكون دقيقاً فى مواعيده، وأن يكون منظماً لوقته، وأن يحاول الاستفـادة من كل لحظة من لحظات عمره، وأن يدرب نفسه على ذلك، وعليه أن يدرك أن هناك فرقاً شاسعاً بين "التخطيط" و "التخبط" فالتخطيط هو التنظيم الواعى، وهو الذى يؤدى إلى نتائج مرضية، أما التخبط فهو ترك الأمور للعشوائية التى تؤدى غالباً إلى نتائج سلبية.

وعلى الأسرة أن تعود أبناءها احترام الوقت وحسن إدارته منذ الصغر، وعلى الإنسان احترام أوقات الآخرين وعدم الاعتداء عليها

وإضاعتها فى انتظار لا داعى له باختراع الأعذار الواهية والمبررات غير المستساغة، وعلى الجميع أن يدركوا أن "الوقت" هو أغلى ما نملك، وأن علينا أن نستغله بكل ما هو نافع ومفيد من خلال خطة نرسمها لحياتنا اليومية، ونحرص على تحقيقها والالتزام بها حتى يصبح ذلك أسلوبنا فى كل يوم من أيام حياتنا، إن الحفاظ على وقتنا وصرفه فيما يفيد هو أمر فى أيدينا إذا وجد العزم الكافى والقوة الكافية والقناعة بأنه حياتنا وضياعه ضياعنا ومتى عرف الإنسان أين يضيع وقته عرف كيف يحافظ عليه وينظمه.

مرور الوقت نقص فى الحياة   وحد الأمر خال من مزاح

فمن يغنم زمان العمر يضحى   مقيما فى سرور وانشراح

(إن إدارة الوقت ليست فنا أو مهارة فقط إنها طريقة حياة) كما أن إدارة الوقت مهارة مثل الكتابة والسباحة وركوب السيارة يمكن تنميتها بالممارسة والتكرار .

اسأل نفسك باستمرار "ما الشىء المهم ؟ " اجعله جزءًا من نظام حياتك اليومية، ذلك سوف يعينك على الاحتفاظ بأوليات مستقيمة دائماً.

والآن عليك البدء فى التفكير الجدى حول حياتك وكيف تديرها وتقودها نحو ما تهدف إليه، وحتى تنظم وقتك يجب عليك أن تكون صاحب أهداف وتخطيط ، وإن لم تكن لديك أهداف فلا فائدة من

تنظيم الوقت، فتنظيم الوقت يقوم على أساس وجود أهداف ننظم الوقت من أجلها.

فعلينا استغلال وقتنا فيما يعود علينا وعلى أمتنا بالنفع فى الدنيا والآخرة فما أحوج الأمة إلى رجال ونساء يعرفن قيمة الوقت ويطبقون ذلك فى الحياة ... وأخيراً أدعو الله الكريم أن يبارك لنا فى أيامنا وأعمالنا ويجعلها حجة لنا لا علينا، ويوفقنا حتى نحيا الحياة التى يرضاها لنا عز وجل.

قائمة المراجع

١ - أحمد سالم بادويلان: (٢٠٠١)

الإجازات "فوائد.. محاذير.. عبر" ـ دار طويق ـ الرياض.

٢- حميد بن محمد الأحمدى: (١٤٢٥-٢٠٠٤)

إدارة الوقت ـ دار المآثر ـ المدينة المنورة.

٣- خليل فهد سيبانى: (١٩٩٤)

إدارة الوقت ـ دار الراتب الجامعية ـ بيروت.

٤- شعبان جبريل عبد العال (١٩٩٧)

الوقت اغلى من كنوز الأرض ـ دار ابن خزيمة ـ الرياض

٥- عبد الحكم الخزامى: (١٩٩٧)

إدارة الوقت = إدارة الحياة ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

٦- عبد الفتاح أبو غدة: (٢٠٠٢)

قيمة الزمن عند العلماء ـ مكتبة المطبوعات الإسلامية ـ بيروت.

٧- عبد الله بن ناصر السدحان: (١٩٩٤)

وقت الفراغ وأثره فى انحراف الشباب ـ مكتبة العبيكان ـ الرياض.

٨- ــــــــــــــــــــ: (١٩٩٨)

الترويح وأوقات الفراغ ـ مكتبة العبيكان ـ الرياض.

٩- عبد الله محمد أحمد بلال: (٢٠٠٢)

إدارة الوقت ـ دار المعرفة للتنمية البشرية ـ الرياض.

١٠- عبد الله محمد القرنى: (١٩٩٩)

أغلى من الذهب ـ دار الوطن ـ الرياض

١١- عطيات محمد خطاب: (١٩٨٢)

أوقات الفراغ والترويح ـ دار المعارف ـ القاهرة.

١٢- فهد بن ناصر العبودى: (٢٠٠٢)

فن إدارة الوقت ـ دار طويق للنشر والتوزيع ـ الرياض

١٣- كمال درويش، أمين الخولى: (٢٠٠١)

أصول الترويح وأوقات الفراغ ـ دار الفكر العربى ـ القاهرة.

١٤- محمد بن عبد الله الدويش: (٢٠٠٢)

تربية الشباب "الأهداف والوسائل" ـ دار الوطن ـ الرياض.

١٥- محمود أبو العزايم: (١٩٩٨)

وقت الفراغ ـ دار الفكر العربى ـ القاهرة

١٦- يوسف القرضاوى: (١٩٩٧)

الوقت فى حياة المسلم ـ مؤسسة الرسالة ـ بيروت.

مواقع عبر شبكة الانترنت:

١ – www.islamicaudiovideo.com/doc .صناعة الترفيه، ص ٣: ٩

٢ – (http://web.١asphost.com/alalem/new_page_٤٣.htm) كتاب إدارة الوقت رؤية إسلامية موقع إسلاميات أون لاين.

(مجلة النبأ http://web.١asphost.com/alalem/new_page_٤٠.htm)

٣- رضا مدبولى كيف تستثمر وقت فراغك؟ موقع التربية الأسرية، ص ٣: ٦ www.naseh.net/naseh.net/art/articalev٧٩٠.shtml.

٤- ريما أحمد أبو خليل إدارة الوقت مركز القطان للبحث والتطور ـ غزة موقع انترنت (http://www>almualem>net)

٥- عبد الله موسى، الفراغ نظرة علمية وعملية،

ww.annabaa.org/nba٤٥/alfarag.htm

٦- http://www.balagh.com/najah/rg٠pc١٩٥.htm تكنولوجيا النجاح

٧- http://www.alnoor-world.com/learn/topicbody.asp?topicID=٤٩&SectinoID=٤١

٨- موقع مركز رعاية الموهوبين بالمدينة المنورة.

http://www.madinagifted.com/modules.php?name=news&file=article&sid=٢٣.

الإنتاج العلمى للمؤلفة

أولا: الدراسات والبحوث:

١- "تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ ـ رسالة ماجيستير كلية البنات/ جامعة عين شمس ـ تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ ـ رسالة دكتوراه ـ كلية البنات/ جامعة عين شمس ـ تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى ـ المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ ـ الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهه الضبط والاتجاهات الدراسية، ـ مجلة علم النفس ـ العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.

٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) ـ دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) ـ دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصرى ـ دراسة استطلاعيه (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) ـ الكتاب السنوى فى علم النفس ـ المجلد السادس ١٩٨٩ ـ مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس ـ العدد الحادى عشر ـ يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ ـ القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية ـ المؤتمر الرابع للطفل المصرى ـ مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ ـ القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر ـ سبتمبر (١٩٩١) ـ الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس ـ القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية ـ بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر ـ ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣ ـ القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية ـ بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس ـ العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ ـ القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية ـ مجلة المركز القومى للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ ـ القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) ـ المملكة العربية السعودية ـ الرئاسة العامة لتعليم البنات ـ الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة الدراسات ـ ١٩٩٣ ـ الرياض.

١٥- رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية تقييمية) ـ المملكة العربية السعودية ـ الرئاسة العامة لتعليم البنات ـ الإدارة العامة للبحوث التربوية ـ إدارة الدراسات ١٩٩٤ ـ الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكى) ـ المؤتمر الثامن فى الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) ـ مركز الإرشاد النفسى ـ جامعة عين شمس ـ القاهرة.

ثانياً: الكتب المنشورة:

١- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ ـ مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٢- محاضرات فى سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ ـ المطبعة الفنية ـ مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٣- الموهوبون (مشكلاتهم ـ اكتشافهم ـ رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة الطوبجى ـ مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٤- التعلم التعاونى: أسسه ـ استراتيجياته ـ تطبيقاته: ٢٠٠٥م عالم الكتب ـ القاهرة.

٥- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦م عالم الكتب ـ القاهرة.

ثالثا: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزواجى واستقرار الأسرة.. من منظور (اسلامى ـ نفسى ـ اجتماعى) ٢٠٠٥م عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثانى:

مشكلة العناد عند الأطفال ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الرابع:

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الخامس:

مشكلة التأخر الدراسى فى المدرسة والجامعة.

(الأسباب ـ التشخيص ـ الوقاية والعلاج): ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادى عند الأطفال: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات ـ تنمية الوعى بالذات.

والنجاح فى شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ ـ عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الثامن:

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار التاسع:

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار العاشر:

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل ـ ٢٠٠٦ ـ عالم الكتب القاهرة.

الإصدار الحادى عشر:

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار ـ الوقاية والعلاج) ـ ٢٠٠٧م عالم الكتب ـ القاهرة.

هذا الكتاب

إن الوقت هو الحياة... وهو المحور الذى يتحكم فى مسار حياة الإنسان، ومن اغتنم وقته فى الصالحات أفلح وسعد فى الدنيا والآخرة... ومن أضاع وقته وعمره خسر وخاب.

إن فن إدارة الوقت هو وسيلة الإنسان لإدارة يومه، وإدارة حياته نحو النجاح. والاستفادة من الوقت هى التى تحدد الفارق بين الناجحين والفاشلين فى هذه الحياة إنه من المؤسف حقًّا هذه النظرة التى أصبحنا ننظر بها إلى الزمن وقيمة الوقت.. فقد أصبح الزمن أرخص شىء فى حياتنا. فكثير من الناس يهدرون أوقاتهم بدون أى حساب أو تقدير.. ويضيعون وقتهم وجهدهم فى أمور تافهة.. بل إننا نشعر أن البعض يخطط لضياع الوقت واستهلاك الزمن لأنه لا يعرف قيمته... علماً بأن الاستخدام الواعى لتنظيم الوقت وحسن شغل وقت الفراغ يعتبر حصيلة للتربية وقدرة الفرد والمجتمع على امتلاك المهارات اللازمة لذلك.

ويظن البعض أن تنظيم الوقت وشغل وقت الفراغ عملية صعبة للغاية.. ومن أجل هذا أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع بهدف تنمية وعى الجميع من الشباب والآباء والمربين نحو هذا الموضوع المهم وبيان قيمة الوقت وكيفية تنظيمه واستغلاله بشكل مفيد.. من منظور نفسى وشرعى.. واكتساب بعض المهارات والعادات السليمة التى تفيد فى ذلك وأدعو الله أن أكون قد وفقت فى عرض هذا الموضوع.. والله الموفق.

أ.د/ سناء محمد سليمان